

Les prestations :



• **Séance d'Ancre**
(15mn/pers.)



• **Séance assise**
(20mn/pers.)

La sonothérapie c'est quoi ?

Les sons circulent 5x plus vite dans l'eau que dans l'air. Etant composés d'au moins 80% d'eau, la vibration des bols chantants permet à notre corps de **réharmoniser** toutes nos cellules, procurant bien-être et harmonie. L'écoute du son apporte **absolue détente**, sérénité et reconnexion avec soi-même.

Les avantages de la sonothérapie en entreprise :

- Aide à **diminuer le stress** et l'anxiété
- Permet de dissoudre des blocages et de **libérer les tensions**
- Améliore les **aptitudes cognitives** : mémoire, concentration, créativité.
- Favorise un sommeil de qualité.
- **Apaise** les douleurs physiques et émotionnelles.
- **Ré-équilibre** et re-dynamise le système lymphatique.



Séance assise (20 minutes/pers.)

Bols tibétains et diapasons thérapeutiques

Dans cette position confortable, les vibrations viennent **masser les cellules** à différents endroits du dos, amenant progressivement une **détente du corps et du mental**. Ce travail en profondeur avec des méthodes et techniques adaptées à vos besoins personnels permet notamment de **réduire le stress** et d'agir sur les noeuds qui y sont liés. L'utilisation de **diapasons thérapeutiques** peut être envisagée pour accompagner le travail des bols (*travail sur les méridiens du corps, techniques de médecine chinoise - MTC*).

Tarif d'intervention 4h : 380€ net

+ Frais de déplacements hors agglomération



Séance d'Ancreage (15 minutes/pers.)

Bol d'ancrage de 10,5kg

Après une **courte relaxation guidée**, vous serez invité(e) à vous tenir **debout, en chaussettes**, dans ce grand **bol de plus de 10kg** afin de laisser les vibrations parcourir tout votre corps. Cette séance est accompagnée par quelques autres bols et permet un **nettoyage émotionnel** très puissant et apporte des bienfaits en matière de **stabilité émotionnelle** et de **confiance en soi**.

Cette expérience doit également être synonyme de **détente et d'apaisement** en plus d'une reconnexion à la terre.

Tarif d'intervention 4h : 330€ net

+ Frais de déplacements hors agglomération



Espace et conditions requises : 3m² libres. Besoin d'un espace assez calme si possible, à l'écart de bruits ambiants.