

Relaxation

- sonore



Siestes sonores

Une invitation au voyage...

Musicien compositeur, je vous propose des séances de relaxation par le son.

J'ai suivi en 2020 une formation en sonothérapie au centre
"Le Tao du son" à Montpellier.

Ces siestes peuvent se faire sous différentes formes. Elles sont adaptées au public concerné et peuvent être proposées à un auditoire varié.



Les bienfaits de la relaxation par le son

Diminue stress et anxiété

Dissout les blocages et libère les tensions

Améliore les capacités cognitives :

mémoire-concentration créativité-langage

Favorise un sommeil de qualité

Apaise les douleurs physiques et émotionnelles

Rééquilibre la circulation énergétique du corps

Matériel utilisé :

Didgeridoo

Bols chantants

Carillon

Hand pan

Guitare acoustique

Contact



06 74 12 15 60



guenaelheuveline@live.fr



zenzik.fr