



INFORMATIONS



GUEBWILLER Les Dominicains

(Le Choeur - 1er étage)



Début le vendredi 10 juillet 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

Convient aux adultes de tout âge, femmes enceintes, seniors, etc., et aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU554

Prix : **10.00 €**

DESCRIPTION

Un soin sonore en pleine conscience à l'aide de vibrations sonores (bol tibétain, handpan, didgeridoo, guimbarde, tambours chamaniques et autres curiosités sonores) et spécifiquement axé sur les chakras, pour retrouver l'équilibre et l'harmonie, et accueillir votre véritable Soi.

Pour votre confort, pensez à amener un tapis de sol, un coussin et de quoi vous couvrir (plaid, petite couverture).



OBJECTIFS

Prendre conscience de son corps et de sa respiration.

Eveil des sens.

Retrouver l'équilibre et l'harmonie.

Accueillir son véritable Soi.

Lâcher prise.

Libérer les tensions physiques.

S'affranchir des charges émotionnelles.

Dissoudre les nœuds énergétiques.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	10-07-2020	14:00	01:30	Les Dominicains, . - 68500 GUEBWILLER