



INFORMATIONS



MULHOUSE



Début le samedi 05 novembre 2022



DURÉE : 03:00

Prix : **35.00 €**

PROFILS : chant, thérapie, méditation, relaxation, massage sonore

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

tapis de sol-coussin de méditation- bouteille d'eau-plaid-tenue souple

CODE ACTIVITÉ : 7MU0876

DESCRIPTION

Dans cette pratique, l'attention, la vibration et l'énergie y tiennent une place prépondérante, par l'alternance de mantras et de temps de méditation.

Quelques postures pourront être proposées pour réveiller et étirer le corps, afin de se rendre disponible pour une plus grande écoute intérieure et appréhender l'essence du son sacré chanté.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à prendre contact ou consultez le site : <https://www.doremi-octave.fr/>



OBJECTIFS

La méditation par le chant sacré amène le pratiquant au bien-être du corps et de l'esprit. Recentrage avec pleine conscience conduisant à l'unité et à une meilleure connaissance de soi.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	05-11-2022	10:00	03:00	