



## INFORMATIONS



**SÉLESTAT** Foyer Notre Dame

(Salle Rez-de-chaussée)



Début le samedi 22 mars 2025



**DURÉE** : 01:15

**PROFILS** : Professeur de yoga

**PRE REQUIS** :

Aucun, ouvert à tous !

**MATERIEL** :

Apporter un tapis et une couverture

**CODE ACTIVITÉ** : 9SE0858

**Prix** : **20.00 €**

## DESCRIPTION

J'utilise de nombreux instruments comme les bols tibétains, le gong, le hang, les carillons, le tambour de mer, etc... ainsi que la voix pour les chants sacrés de différentes traditions (en sanskrit, tibétain et latin).

Il suffit de rester assis ou allongé confortablement et de ressentir les vibrations et les sons.

Chaque instrument émet un son et des fréquences spécifiques qui permettent à la personne d'harmoniser toutes ses cellules. En effet, le corps physique est composé à 72% d'eau et ces molécules captent directement les vibrations des instruments et de la voix. L'objectif est de permettre au cerveau de passer en ondes alpha (8 à 12 Hz) relaxation légère ou mieux encore en ondes thêta (4 à 8 Hz) relaxation profonde.



## OBJECTIFS

Le voyage sonore est un réel moment personnel, hors du temps, avec les sons et les vibrations qui permettent à chacun une profonde détente en relâchant l'activité cérébrale. Il suffit d'écouter et de ressentir les sons et les vibrations de la voix et des différents instruments.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	22-03-2025	14:30	01:15	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT