

# MEDITATION SONORE ET VIBRATOIRE EN PLEINE CONSCIENCE



## Programme

- Sons à émettre par l'intonation de chants de voyelles + mantras de guérison ;
  - Relaxation profonde et méditation baignées par les vibrations de la voix, des bols chantants tibétains, cristal, gong thérapeutique et carillon ;
  - Partage et tisane offerte en fin d'atelier ;
  - Prévoir tapis, coussins et plaids.
  - Places limitées à 5 personnes.
- Il faut un minimum de 4 personnes pour faire l'atelier.

**Tous les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30**

**Tarif : 10 euros par personne.**

Vous avez envie de prendre une heure pour vous, ces séances sonores permettent de retrouver un calme intérieur, de se recentrer sur soi. Ces bienfaits se ressentent sur la gestion du sommeil, sur la capacité à calmer l'agitation mentale et revenir au moment présent.

Si vous êtes intéressés, merci de m'envoyer votre adresse mail afin que je vous envoie le lien pour vous inscrire aux dates souhaitées via le site « Doodle ».

### Lieu :

Séverine Capron  
1 rue de l'Epissotte  
Mont Lambert

62280 SAINT MARTIN BOULOGNE

Tel : 06.87.49.87.83

### E-mail :

capron.severine@gmail.com

**Blog**: <https://sante-et-therapies-naturelles.blog4ever.com/>