



Séance individuelle ou collective

VOYAGE SONORE ou « VOYAGE DANS L'INFINI DE L'ÊTRE... »

Le Voyage Sonore ou Bain Sonore, vous invite à une immersion dans l'infini de votre Être... au plus profond de votre « SOI », en position allongée et les yeux fermés.

C'est comme une visite dans votre Royaume intérieur...pour mieux le nourrir, en prendre soin, lui redonner le souffle de « VIE »...

C'est un merveilleux Voyage, hors de l'espace et du temps...

***C'est un moment de lâcher-prise et de détente assuré...voire une profonde relaxation...** (la position allongée permet encore mieux cela et ne vous inquiétez pas si le sommeil s'installe ...les effets seront identiques grâce à la Résonance des Sons !).*

Lors de ces Voyages, j'utilise des instruments riches en harmoniques, (la majorité d'entre - eux, accordés en LA 432Hz ,fréquence reliée à la fréquence du

Cœur, par conséquent, à la Terre Mère) qui vont entrer en Résonance avec votre Être le plus profond...

Mes Compagnons de route : *Bols Tibétains, Vaisseaux de Cristal, Carillons, Tambour de l'Océan, Tambour Chamane , Feng Gong, Kigonki, Bâton de pluie ... et ma Voix.*

Je me laisse guider, porter... pour vous insuffler cette belle aventure sonore qui donne ses propres couleurs à chaque fois...

Durée de la Séance :

45 minutes pour le Voyage puis environ 10 à 15 minutes , temps nécessaire pour réveiller doucement votre corps et votre esprit.

La séance est ponctuée par un temps de parole pour celles et ceux qui le souhaitent, autour d'une boisson chaude ou fraîche selon la saison ou l'envie.

Matériel à apporter :

Un tapis de sol, une couverture et un oreiller si besoin, ainsi que des chaussettes douillettes.

Infos pratiques :

Merci d'arriver 10 mn avant chaque séance le temps de vous installer tranquillement.

Merci de régler la séance à votre arrivée.

Conseils :

- *Si vous sentez que vous avez besoin de changer de position pendant la séance, faites –le pour le bénéfice de votre relaxation, en ayant bien sûr soin, de respecter les autres.*
- *Si une douleur physique se réveille pendant la séance, surtout ne bloquez pas votre respiration mais faites une inspiration puis une expiration lente et profonde (à répéter si besoin).*
- ***Accueillir, prendre conscience de ce qui « est », est déjà une victoire !***

Pascale HORVATH