

Yoga & sonothérapie

quand le mouvement rencontre le son ...

Et si vous vous laissiez porter par le mouvement et par les vibrations des sons dans une même pratique ?

Nous vous proposons une expérience originale, à 2 voix, où le yoga et la sonothérapie se mêlent pour créer un espace de mouvement, de sons et de reconnexion à soi.

Vivez une alternance entre mouvement et lâcher prise, dynamisme et douceur, présence corporelle et écoute intérieure.

Bouger & respirer



Mettre le corps en mouvement et respirer en profondeur

Ecouter & ressentir



Ecouter et porter attention sur ses sensations

S'apaiser



Se sentir bien dans son corps et retrouver un mental apaisé

Cet atelier est accessible à toutes celles et ceux qui souhaitent :

- ralentir l'agitation mentale et délier les tensions physiques
- développer leur écoute corporelle
- vivre une expérience originale

45€

atelier de 2h

Bouger. Respirer. Vibrer. Relâcher



Nous serons ravies de partager cet atelier avec vous.

A très bientôt !

Florence & Noémie



NoëFlo
Bien-être

Pour tout renseignement, écrivez-nous sur noeflobienetre@gmail.com