

ATELIER DECOUVERTE DES BOLS TIBETAINS

Animé par Claire CARREAU, Sono- thérapeute



16 bis avenue Desgenettes, 94100 Saint Maur des Fossés

PROGRAMME

Présentation des bols

Leur origine et leur constitution

Le principe de la vibration sonore et ses effets

Indications et contre indications

Expérimentation

Ressentir les effets du son

Les différentes façons de faire chanter un bol et ustensiles

Auto massage

Protocole de massage sonore simple à deux

Protocole d'alignement énergétique avec les bols et exercice pratique à deux.

Conseils

Acheter un bol

Entretenir un bol

Remise d'un livret

Tarif : 40€

Uniquement sur réservation

Inscription auprès de Claire

par mail: claire.carreau@gmail.com Ou Tél: 06 61 67 02 50

Minimum 4 personnes jusqu'à 6 personnes

Claire accompagne depuis plus de 15 ans les personnes dans leur chemin de vie professionnelle en tant que Coach.

Psychologue et musicienne, elle a évolué dans sa pratique de coaching et s'est formée aux techniques psychomusicales et musicothérapie, puis au massage sonore selon la méthode Peter Hess.

Elle s'est spécialisée en sono-thérapie et dispense aujourd'hui des massages sonores aux bols tibétains, anime des ateliers et des concerts vibratoires.