



BOLS SONORES

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Mathilde Simon

Grâce à une approche douce et enveloppante de relaxation par le son et les vibrations, les bols sonores permettent d'accéder à moment de profonde détente. Un temps pour se recentrer, se régénérer et retrouver équilibre et sérénité.

◆ Les bienfaits

Réduction du stress et de l'anxiété

- Les vibrations et sons harmonisants offrent un état de relaxation profonde, activant le système nerveux parasympathique (celui du repos et de la récupération).
- Cela aide à apaiser l'anxiété, favoriser un meilleur sommeil, et diminuer les pensées négatives.
- Les Vibrations sonores peuvent aider à détendre le corps et à soulager certaines douleurs chroniques, en particulier les douleurs psychosomatiques ou musculaires.



Soutien émotionnel et re connexion

- Le son agit profondément sur le plan émotionnel : il peut aider à libérer des blocages émotionnels, accueillir des émotions refoulées ou retrouver un sentiment de paix intérieure.
- Il offre un moment de reconnexion à soi

◆ Les techniques

La séance débute par une relaxation du corps guidée par la voix, invitant progressivement au lâcher-prise. Les tensions s'apaisent, la respiration s'harmonise et l'attention se tourne vers l'instant présent. S'ouvre ensuite un véritable voyage intérieur, porté par les sons et les vibrations des instruments thérapeutiques. Les bols sonores diffusent des ondes qui traversent le corps en douceur, favorisant une relaxation profonde, un apaisement du mental et une reconnexion à soi.



▀ Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM

▀ Durée : 60 min

▀ Adapté aux ados et adultes : oui