

Qu'est-ce qu'un bain sonore?



Envie d'un moment de relaxation, de reconnexion à soi, de lâcher prise, d'un moment pour soi pour vivre une expérience unique ?

Le bain sonore est ce qu'il vous faut!

> Qui vous accompagne dans cet atelier?

Dorothee Mercier vous propose une heure de profonde relaxation aux bols chantants. De base, enseignante spécialisée accompagnant des élèves en situation de handicap, Dorothee s'est formée pendant 3 ans à la sophrologie Caycédienne.

Diplômée depuis 2018 du titre de sophrologue, RNCP, Experte en Sophrologie à l'Académie de Sophrologie de Paris. Passionnée par le pouvoir des sons, de la respiration, elle s'est formée en 2019 à la Sonothérapie (thérapie par le son) à la Rochelle. Elle est aussi Praticienne certifiée en EFT (Technique de libération des émotions). Elle propose des consultations individuelles en cabinet ou des ateliers en groupe.

Toutes ces méthodes basées sur le mieux-être et l'éveil de la conscience se sont révélées à Dorothee comme une évidence et une véritable passion dans sa vie.

Dorothee vous propose des bains sonores pour plonger dans un profond lâcher prise mais aussi pour vous libérer des tensions, de certains blocages physiques et émotionnels, augmenter le taux vibratoire du corps, augmenter l'énergie vitale.

>Comment se déroule une séance?

Tout débute par quelques petits exercices simples basés sur la libération corporelle, des techniques de respiration, des émissions de sons pour vous aider à mieux vous préparer à entrer dans «le bain».

La séance se poursuit dans une posture allongée, confortablement, sur un tapis où tout doucement vous êtes invité(e) à vous laissez aller.

Vous êtes ensuite littéralement baigné(e), enveloppé(e) dans les vibrations et les sons des bols tibétains et guidé(e) par l'accompagnement de la voix.

Cette pratique permet entre autre d'équilibrer et de renforcer la circulation énergétique dans tout son être et de goûter à un état d'unité en soi.

Chaque séance est une invitation à déposer ce qui a besoin d'être lâché, libéré.

Vous vivez une relaxation sonore guidée par la voix, accompagnée de bols tibétains , d'instruments thérapeutiques, de visualisations, et de mantras.

Plonger dans un bain sonore, c'est vous laisser aller jusqu'à une détente profonde, une sensation de bien être, d'alignement grâce à la magie des sons et vibrations des bols. Et qui sait, ce bain vous emmènera vers une exploration intérieure surprenante qui vous ouvrira les portes vers votre propre auto-guérison.

C'est une expérience douce et puissante à la fois...toujours unique et basée sur différents thèmes.

Un bain sonore ne se décrit pas, il se vit.



→pour chaque séance prévoir un coussin, un tapis, un plaid, une petite bouteille d'eau

→places limitées et inscriptions libres sur réservation au 07 88 47 37 65 ou sur respirelavie.sophrologie@gmail.com

→tarif: 12 € la séance

→prévoir d'arriver 15 minutes à l'avance pour les nouvelles inscriptions