



Voyage Méditatif

Un voyage intérieur et sonore pour un moment de relaxation et de connexion à soi

Déroulement

Méditation guidée de 30 minutes accompagnée de sons (bols tibétains, flûte, kalimba, tambour, ...), précédée d'un temps de présentation de la méditation et suivi d'un temps d'échanges sur les vécus et ressentis de chacun.

La durée totale est d'approximativement 1 heure.



Public

Adultes

Nombre de participants selon la taille de la salle, maximum 30 personnes

Intervenante

Malvina Ghoris

Diplômes : DEJEPS animation socioculturelle,

Formations : enseignante de méditation « Tangram », praticienne en hypnose et en sonothérapie

Expériences : pratique quotidienne de la méditation

Lieu et matériel

La salle doit être équipée de fauteuils confortables avec dossier permettant l'appui ou de tapis en quantité suffisante.

Le lieu doit être suffisamment calme, une lumière tamisée est un plus.

La voix et les instruments sont joués en acoustique.

Tarif

100€/séances** pour des séances ponctuelles

90 €/séances** pour 3 à 9 séances dans l'année

70 €/séances** pour un minimum de 10 séances par an

**Frais kilométrique supplémentaire à partir de 20 km