



BOLS TIBÉTAINS

Groupe minimum de 10 personnes

On ne connaît pas exactement la date d'apparition de ces outils ancestraux... probablement avant le bouddhisme...

Leur pratique repose sur un constat simple : les vibrations des bols agissent sur l'eau que contient notre corps. Petit à petit, notre organisme se synchronise avec les sons et les vibrations.

Il s'agit d'une détente profonde et d'une relance de la circulation énergétique. Notre équilibre intime se remet en place ; le stress est évacué.

Les bols accompagnent merveilleusement bien la pratique du yoga ou de la méditation.