



BAIN SONORE

Groupe minimum de 10 personnes

On ne connaît pas exactement la date d'apparition des bols tibétains, 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.