

La sonothérapie

pour apporter du mieux-être
dans votre entreprise.



**" Prenez soin de vos
employés, ils prendront
soin de votre entreprise. "**

Richard Branson

Notre corps étant composé en majeure partie d'eau, il est un parfait conducteur pour faire circuler les ondes sonores.

Durant une séance de sonothérapie, les sons et les vibrations émises traversent les parties les plus profondes du corps (organes, tissus, os) et plongent votre esprit dans un **état plus relaxé voire méditatif**.

De plus en plus de recherches démontrent l'influence bénéfique du son et de la méditation sur le corps et sur l'esprit particulièrement dans la **diminution du stress et de la fatigue**.



La qualité de vie au travail est une priorité pour de nombreuses entreprises.

Qu'est-ce que la sonothérapie ?

Il s'agit d'une technique de relaxation utilisant les sons vibratoires de différents instruments intuitifs notamment les bols chantants Tibétains.

Les bienfaits de la sonothérapie

- Diminution du stress et de l'anxiété
- **Détente** musculaire et mentale
- Amélioration de la **qualité du sommeil**
- Développement de la **mémoire**, de la **concentration**, de la **créativité**
- **Aide à faire des choix**, prendre des décisions
- Aide à **passer à l'action** et à retrouver de la **motivation**

Les avantages pour votre entreprise

- Augmenter l'**attractivité** de votre établissement
- **Diminuer l'absentéisme** au travail
- Favoriser et entretenir un **climat de sérénité**
- Booster la **motivation** et les **performances** de vos équipes
- Contribuer à une **meilleure qualité de vie** et **condition de travail**





Voyage sonore

Séance de groupe de 30min ou 1h

- Allongé sur un tapis de yoga.
- Un masque pour les yeux et une couverture vous seront proposés pour améliorer votre confort et faciliter votre lâcher-prise.

Partez vers l'exploration d'un voyage au son varié de différents instruments intuitifs **en direction de votre mieux-être.**





Nathanielle ANDRÉ
Prestataire indépendante

Soin aux bols chantants Tibétains

Séance individuelle de 30 min ou 1h

Le soin aux bols chantants Tibétains est une pratique ancestrale utilisée dans les Pays autour de la chaîne de l'Himalaya pour soulager certains maux.

Ressentez les vibrations en profondeur et laissez-vous envelopper par les sons pour **une détente de votre corps et de votre esprit.**

- Vous restez habillé.
- Vous êtes allongé sur le dos.
- Un drap recouvre votre corps.
- 7 bols chantants Tibétains sont posés sur et autour de votre corps au fur et à mesure du soin et diffusent leurs vibrations sonores.
- pour le soin complet d'1h : poursuivez en étant allongé sur le ventre pour profiter des vibrations sonores au niveau du dos, de l'arrière des jambes et des pieds.



Nathanielle ANDRÉ

Praticienne en relaxation et au travail sur soi.

L'accompagnement pour aider à maintenir et favoriser une **meilleure qualité de vie personnelle et professionnelle** est la mission que s'est donnée Nathanielle après avoir suivi plusieurs formations autour de la santé, du mieux-être et du développement personnel.

Elle propose ses services en tant que prestataire indépendante auprès des particuliers et des entreprises de manière ponctuelle ou régulière lors de vos pauses professionnelles, d'évènements comme les journées de cohésion d'équipe...

N'hésitez pas à la contacter pour étudier ensemble vos besoins.



Paris et Région Parisienne



07 66 83 09 89



mieuxetreexploratrice@gmail.com

www.mieuxetreexploratrice.fr



@mieux_etre_exploratrice



Mieux-être Exploratrice



Nathanielle ANDRÉ

