

ATELIER DECOUVERTE DES BOLS TIBETAINS



PROGRAMME

Présentation des bols

Leur origine et leur constitution
Le principe de la vibration sonore et ses effets
Indications et contre indications

Expérimentation

Ressentir les effets du son
Les différentes façons de faire chanter un bol et les accessoires
Auto massage
Protocole de massage sonore simple à deux (pieds et mains)
Protocole d'alignement énergétique avec les bols et exercice pratique à deux.
Modalités d'utilisation dans le cadre professionnel (yoga, thérapies non conventionnelles)

Conseils

Acheter un bol
Entretenir un bol

Remise d'un livret

Tarif : 40€