

JOYEVA – Méditations sonores – Son, mouvement, rythme, voix

**Atelier ponctuel : 4 séances proposées dans
l'année (voir dates ci-dessous)**

Déroulement d'un atelier



Voyage sonore :

Immersion dans la vibration aux sons de la harpe, bols tibétains...

Apaise progressivement le mental, relaxe profondément le corps, permet d'être plus présent et disponible.

Visualisation :

Aide à gérer le stress et l'anxiété, permet d'anticiper et préparer toute situation positivement.

Cercle rythmique :

Au son du tambour, comme une danse douce, grâce au rythme corporel et vocal vous expérimenterez l'équilibre entre lâcher prise et contrôle. De nouvelles connexions neuronales se

mettront en place.

Improvisation collective :

Dans l'écoute de soi , des autres et de notre environnement vous laisserez s'exprimer l'enfant intérieur : celui qui joue, qui essaie, recommence... L'enfant créateur et joyeux.

Il n'est pas nécessaire de connaître la musique ni d'être doué en rythme car tout est spontané et intuitif, **l'objectif étant qu'à la fin de l'atelier, vous vous sentiez plus calme, plus centré et conscient, avec des idées plus claires, plus joyeux et optimiste.**

L'intervenante



Harpiste professionnelle, j'ai observé très tôt l'effet apaisant des vibrations, grâce à ce merveilleux instrument posé sur soi, la harpe.

Je me suis donc de plus en plus intéressée au son, à la vibration et à ses effets sur l'être humain.

Pour gérer le trac et me préparer au mieux, j'ai intégré la puissance de la visualisation.

Pour éviter tout problème physique lié à la répétition des mêmes gestes, j'utilise diverses méthodes de conscience du mouvement.

J'aime improviser, jouer avec la voix, le rythme, la danse, en toute liberté ...

CONTACT :

Tel: 07 67 53 52 55, adresse mail : contact@joyeva.fr

Dates :

dimanche	2 octobre 2022	14h30 à 18h
dimanche	4 décembre 2022	14h30 à 18h
dimanche	12 mars 2023	14h30 à 18h
samedi	17 juin 2023	14h30 à 18h

Tarif : 40 euros pour l'atelier

1/2 tarif pour 2 personnes (invitez donc un ami)

Plus l'adhésion à l'association: 5 euros

Pour s'inscrire: Il est indispensable de prendre contact avec l'intervenante par mail ou par téléphone . Merci.□