

Laurie PAILLET

PRÉSENTATION : Relaxation sonore aux bols chantants

Je m'appelle Laurie Paillet. *Éducatrice* spécialisée depuis de nombreuses années, je me suis formée à la relaxation et au massage sonore, auprès de Guillaume GONIN, créateur et formateur de « SILENCE SONORE », afin d'offrir un espace de détente et de relâchement.

Le son a la particularité de ne pas juger, juste de nous parvenir, de nous traverser. Le son, nous l'entendons avec nos oreilles et nous le ressentons dans tout notre corps. Il met en jeu notre corps physique, notre mental, notre émotionnel. Il permet parfois leur rencontre... et de lâcher.

Voilà ce que la relaxation aux bols chantants peut vous offrir. Un voyage à l'intérieur de Vous. Le son vient peu à peu remplir l'espace. Il vient à votre rencontre et puis il va vous traverser. Le reste vous appartient.

La relaxation dure une heure. Vous être tranquillement allongés, sur votre tapis, les yeux fermés. Le voyage sonore débute par une relaxation guidée afin de créer un espace propice à la détente. Puis les bols se mettent à jouer. Cette expérience des sons vous encourage au moment présent. Elle permet d'expérimenter un état de relâchement et de bien-être. La séance s'achève par un temps de retour à soi .

Bien que les voyages sonores soient généralement sûrs pour la plupart des gens, ceux qui ont des problèmes auditifs, ou particulièrement sensibles au son devraient consulter un professionnel de la santé avant de participer, tout comme les personnes épileptiques ou ayant un appareillage cardiaque.

J'ai hâte de vous y rencontrer.

Laurie

CONTACT :

Laurie Paillet

Tél : 06.64.18.24.92

E-mail : lepresentdesons@gmail.com

TARIFS :

Le nombre de places étant limité à 5 personnes, merci de vous inscrire auparavant par sms, jusqu'à 12h du jour J.

La séance: **15 €**

Afin de vous installer tranquillement, le règlement se fera, à votre arrivée, par chèque ou espèces. Je vous propose donc de venir 15 minutes avant le début de la séance. Les portes seront fermées à l'heure dite, pour le début de la relaxation sonore. Les retardataires ne pourront pas participer à la séance.

Adhésion obligatoire à l'association Les Ateliers du Champ Girault: 23 € . Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra.

Adhésion de passage: 5 € Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »

Adhésion de soutien: 30 € ou plus. Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »

HORAIRES :

Une fois par mois **le mardi de 19h à 20h** (ouverture des portes à **18h45**, afin de vous installer sereinement)

Mardis: 14/10, 11/11, 09/12, 13/01/26, 10/02, 10/03, 07/04, 12/05, 09/06, 07/07

Une fois par mois, **le dimanche**, l'horaire variant selon les dates: **17h30** (ouverture des portes à **17h15**) ou **18h30** (ouvertures des portes à **18h15**)

Dimanches: séances à 17h30: 14/09, 19/10, 14/12, 18/01/2026, 15/02, 12/04, 17/05, 14/06

Séances à 18h30: 16/11/2025 et le 15/03/2026

Les conditions:

Venir avec une tenue souple pour plus de confort, Un tapis de sol, Un oreiller, Un plaid, Une bouteille d'eau, et tout autre matériel permettant votre confort.