

# ATELIER EAU VIBRA-SON



Atelier de 2h30 dans une eau à 34°C

L'eau "matérialise" la vibration du son. Autrement dit un son qui se propage dans l'eau provoque une onde comme celle d'un caillou que l'on jette dans l'eau. Notre corps va donc à la fois recevoir le son et la caresse vibratoire de ce son dans l'eau. Sa vibration se transmet jusque dans nos os, faisant vibrer nos cellules au plus profond de notre être.

Cet atelier est l'occasion d'une rencontre différente et bienfaisante avec l'eau :

- De la vague au son : expérimenter les massages par l'eau
- L'eau et le son, vers une autre perception de son corps
- Relaxation et sons aquatiques

## Pré-requis

Mettre les oreilles dans l'eau (si besoin avec des bouchons d'oreille). Sinon les ateliers [Reconnexion Aquatique](#) ou [Aquaparenthèse](#) vous conviendront mieux.

## Restrictions éventuelles

Voir la [fiche des précautions à l'eau chaude](#)

## Public

Personnes désireuses à la fois de prendre un temps de détente pour elles-mêmes et de découvrir l'eau et ses bienfaits différemment.

## Bénéfices

Conscience corporelle

Retour au présent par l'écoute des sensations

Détente, ouverture

Harmonisation de la circulation de l'énergie dans le corps par l'action de l'eau et des vibrations

Relâchement des tensions physiques et mentales

## Tarif

30€/personne l'atelier de 2h30

## Prévoir

Maillot de bain (caleçons de bains interdits)

Serviette (+ peignoir éventuellement)

Claquettes

Bouteille d'eau, il est impératif de bien s'hydrater

## Où

*Pas défini à ce jour. Si vous souhaitez être informé du prochain atelier, vous pouvez me laisser vos coordonnées.*

## Sur réservation par mail ou téléphone

Je vous invite à me contacter si vous avez une question, afin que nous puissions évaluer ensemble la pratique qui est la plus adaptée à votre situation, votre besoin, votre envie...