

## *Barbara et Juan Vega*

*diplômés de  
l'Institut de Massage Sonore  
et Thérapie par le Son - Peter Hess*

### *Renseignement et Réservations:*

*+32 (0) 470/04.31.57  
info@lesondubienetre.com  
www.lesondubienetre.com*

*Le but de ce stage est de familiariser les participants avec les bols chantants et les principes de base du massage sonore.*

*Les participants auront l'occasion de ressentir les effets des sons et des vibrations des bols chantants dans les différentes parties du corps.*

*Après avoir reçu les instructions pour réaliser un massage sonore de base, chacun aura l'opportunité de les mettre en pratique sous la supervision des instructeurs.*

*Les méthodes transmises ont pour objectif de permettre aux participants d'appliquer les connaissances acquises dans le cadre d'une utilisation privée, pour soi-même ou pour ses proches.*

### *Prix*

- Le prix du stage est de 160 €
- Acompte à l'inscription: 75 €.
- Solde à verser 2 semaines avant le stage.
- Pour garantir la qualité du stage, le nombre de places est limité.

## *Stage de Massage Sonore par Bols Chantants 'Tibétains'*

*Les 28 et 29 avril 2012  
de 10h00 à 17h30.*

*Au centre de Yoga  
Daniel Docquier*

*Rue des Goutteaux, 122  
6032 Mont-sur-Marchienne*



## *Les Bienfaits du Massage Sonore*

*Le massage sonore est avant tout un moment magique de relaxation très profonde, procurant une sensation de bien-être du corps, de l'esprit et de l'âme, contribuant à accroître la joie de vivre, la vitalité générale, la créativité, la qualité de vie, en supprimant la peur et les angoisses, en renforçant le système d'autodéfense, en soulageant toutes sortes de blocages, tensions et affections provoqués par un état de déséquilibre.*

*Grâce à ses propriétés relaxantes et calmantes le massage sonore constitue un excellent adjuvant de la médecine traditionnelle dans le traitement des douleurs de la tête, de la colonne vertébrale, de la nuque, des épaules, des omoplates, de la hanche, des articulations, des genoux, de la cage thoracique, de l'abdomen.*

*Il peut influencer positivement le système digestif en améliorant le fonctionnement des intestins, de l'estomac, du foie.*

*Il peut soulager les reins et la vessie.*

## Programme

- Accueil des participants.
- Petite relaxation avec bols chantants.
- Origines et principes du massage sonore et références théoriques.
- Présentation des différents types de bols chantants et mailloches.
- Ressenti des sons dans les différentes parties du corps.
- Démonstration du massage sonore de base.
- Mise en pratique deux par deux.
- Partage des expériences au sein du groupe.
- Conseils de sécurité et contre-indications.
- Relaxation avec bols chantants et divers instruments.

## Les Aspects Pratiques

- Il est conseillé de porter des vêtements amples, de se munir d'une couverture et deux oreillers dont un pour mettre sous les genoux.
- Prendre de quoi noter.
- Pour midi, chacun est invité à apporter un pique-nique léger.
- Pendant le stage il y aura la possibilité d'acheter des bols chantants.

