

ATELIER COLLECTIF : SEANCE VOYAGE SONORE

Offrez à vos salariés un vrai moment de bien-être

62% des employés stressés par l'intensité du travail. *Malakoff Humanis*

A propos de l'atelier

Pendant la séance, les salariés, portés par des instruments venus d'ailleurs et la voix de Mélissa, sont invités à voyager et à faire place à une méditation sonore. Efficace et accessible à tous, peu importe le niveau de pratique de méditation, les voyages sonores les guident vers un état de bien-être, libèrent des tracas quotidiens et améliorent la créativité.

Accessible à tous, cette séance se réalise sur tapis de sol type yoga fournis par Terra Sana.



Informations pratiques

Durée : 1 h en présentiel

Effectif : Jusqu'à 15 participants

Prés requis : Aucun

Public : Tout public

Langue : Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif : Sur devis

La sonothérapeute

Mélissa



Certifiée en sonothérapie, Mélissa Duval a co-fondé Terra Sana à Saumur. Elle propose cette discipline en entreprise pour procurer à tous les participants une profonde sensation de détente psychique.

La pratique

La méthode

Les voyages sonores combinent des instruments thérapeutiques et la voix pour guider vers un état de bien-être profond. Une séance typique commence par des exercices debout, où les collaborateurs se détendent et s'ancrent dans le moment présent. Ensuite, ils s'allongent confortablement sur des tapis. À ce stade, la musique et les chants de Mélissa créent un espace de relaxation intense, aidant à libérer les tensions et à apaiser le mental.

Bénéfices pour votre CSE

- Un avantage concret et apprécié par vos salariés
- Un temps de cohésion informel, hors du cadre professionnel
- Une action valorisée dans le bilan de vos activités sociales et culturelles
- Une expérience immersive qui change du quotidien professionnel

Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Demandez votre devis

Financement possible sur le budget ASC (Activités Sociales et Culturelles) de votre CSE



Mélissa Duval 06 72 27 36 49



contact@terrasanabientre.fr