

# Atelier « Relaxation sonore, souffle et sons »

Nouveau à Plélan Le Grand



Plélan le Grand de 18h15 à 20h15  
Les mardi 21 mars/ 28 mars/ 4 avril 2023

Un atelier collectif où vous pourrez :

- Vous détendre et relâcher vos tensions
- libérer votre souffle
- vous connecter à vos sensations corporelles
- chanter les sons vibratoires des voyelles pour harmoniser vos énergies dans le corps (yoga du son)
- écouter, ressentir et accueillir les sons des instruments et de la voix

Participation : 15 euros

Renseignements et inscriptions :

[veronique63.thomas@gmail.com](mailto:veronique63.thomas@gmail.com) / 0638787529

**A corps et à Voix**