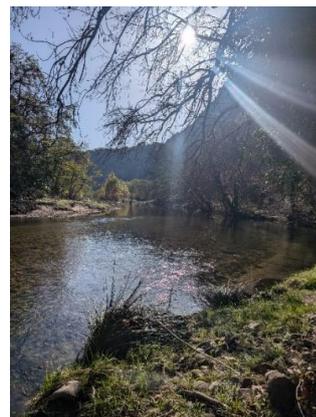


La plateforme de répit PR3A vous invite à un atelier Bien – être si vous habitez en Ardèche et que vous êtes et aidant(e) d'un enfant ou d'un proche âgé de moins de 60 ans porteur de handicap.

« Médiation guidée sonore »



Lundi 23 juin 2025 de 9h à midi
Village Nature Zen - Camping la turelure
365 Impasse de Fontane 07110 Uzer



Possibilité d'apporter votre repas et de pique-niquer sur place

Accompagnés par la voix et les sons apaisants d'instruments variés (Bols Tibétains, Gong, Bol et Lyre de Cristal, Xylophone, Koshi, Drum...), vous serez guidés dans un voyage intérieur, relaxant et méditatif.

Les sons, favorisant la baisse des ondes cérébrales, peuvent aider à calmer l'esprit, réduire le stress, et induire un état de relaxation profonde.

La voix vous guidera à travers différentes étapes, sur le chemin de l'exploration intérieure afin d'approfondir l'expérience méditative.

Animée dans une yourte par

Serge Ebener Sonopraticien en massage sonore et thérapie par le gong

Nicole Varignier Relaxologue, somatothérapeute



Pour toutes questions ou si vous êtes intéressés, merci de contacter Mme Karine DUPONT - Cheffe de Service PR3A. Par tel 07 85 79 58 47 ou par mail

karine.dupont@adapei07.fr

Et de confirmer votre inscription par mail avant le 13 Juin 2025