

31 janvier et 28 mars 2025 au Dôme

Méditations sonores / Voyages sonores en petits groupes de 5 à 10 personnes



Espace du Dôme - Faubourg de l'Hôpital 31 – à Neuchâtel

1^{er} groupe à 18H15 – Durée 1H30 – Fr. 60.—

Méditation sonore guidée avec bienveillance par Sandrine accompagnée par Marie-France et ses instruments de sonothérapie

Tous les bienfaits de la méditation par un retour à sa respiration, à l'instant présent, avec un ancrage et une reconnexion à soi-même et à son jardin du cœur. Le tout allié aux bienfaits de la sonothérapie. Puis moment de partage autour d'un thé. Public-cible : toute personne ayant une expérience en méditation et/ou intéressée à une introspection profonde.

2^e groupe à 20H15 – Durée 1H – Fr. 50.—

Voyage sonore par Marie-France, sonothérapeute avec une brève guidance d'introduction par Sandrine

Bénéficiez des bienfaits des sons et vibrations des bols, gongs et différents instruments de sonothérapie tout en expérimentant la respiration en conscience afin d'apporter une détente tant corporelle que mentale. Puis moment de partage autour d'un thé. Public-cible : accessible à tous, sans pré-requis.



Apportez votre tapis de sol, vos coussins et de quoi vous couvrir!

*Parking conseillé aux Jeunes-Rives (5 minutes à pieds).
Inscription par QR CODE jusqu'à une semaine avant la date.
Paiement cash/twint lors de l'inscription ou sur place.*



*Chemin d'Eveil
Sandrine Furrer*

076 401 66 47 / 032 753 86 45