

# Atelier de découverte de la sonothérapie

Avec

**Serge Beneyton**

**30 mars 2024**

**14h00-16h00**

**Participation libre**

**87 rue August Potié**

**Haubourdin**

**Renseignements et réservations**

**06 33 50 45 63**

**[asso.notambule@mailo.com](mailto:asso.notambule@mailo.com)**

**[www.duonotambule.com](http://www.duonotambule.com)**





# Au programme

## **Présentation de la sonothérapie**

Origines, définition, les bienfaits

Les différents types de séance

## **Les instruments**

Du tambour aux percussions

mélodiques

Une présentation d'instruments intuitifs

les écouter, les sentir vibrer

## **Les explorations**

Un temps sera consacré aux bols chantants

Apprendre à les faire sonner et chanter

Jeux et explorations

## **A prévoir**

Une tenue souple type yoga,

un coussin pour vous asseoir

**Places limitées**