

Découvrez la méditation sonore :
**La relaxation au son du gong
et des carillons, à Horbourg-Wihr**
Samedi 16 mai 2026 - 10h

Tarif unique

5 €

par personne
au lieu de 10 €

Cette découverte est organisée pour les agents, leur conjoint et enfant(s) de 15 ans à 21 ans inclus.
Si besoin, un tirage au sort sera effectué pour constituer le groupe de 15 personnes.

Ouverture des inscriptions : jeudi 9 avril - Fin des inscriptions : mardi 21 avril



Les bains sonores, également connus sous le nom de méditation sonore ou de thérapie par le son, sont une pratique de relaxation qui utilise des vibrations sonores pour favoriser le bien-être physique, mental et émotionnel.

Une découverte proposée par Brigitte - Yogalatestudio

Cette pratique puise ses origines dans des traditions anciennes, mais elle a gagné en popularité ces dernières années dans le cadre de la recherche de méthodes de relaxation et de gestion du stress

**Programme
de votre matinée**

10h : rendez-vous 2 rue de Bâle
à Horbourg-Wihr
Accueil
Installation sur les tapis, coussins...
Explications
45 mn de séance
Infusion offerte
pendant un moment d'échange
11h : fin de la découverte

Les bains sonores impliquent généralement l'utilisation d'instruments tels que des bols tibétains, des bols en cristal, des gongs, des tambours chamaniques, des carillons ou d'autres instruments qui produisent des sons harmonieux et vibrants. Ces instruments émettent des fréquences sonores spécifiques qui peuvent influencer les ondes cérébrales, favorisant ainsi un état de relaxation profonde et de méditation.

Lors d'une séance de bain sonore, les participants sont souvent invités à s'allonger confortablement sur des tapis de yoga ou des coussins, les yeux fermés, tandis que le praticien joue les instruments de manière rythmée et harmonieuse. Les vibrations sonores se propagent à travers le corps, créant une sensation de massage sonore et aidant à détendre les muscles, à calmer l'esprit et à réduire le stress.

Les bienfaits potentiels des bains sonores incluent la réduction du stress et de l'anxiété, l'amélioration de la qualité du sommeil, l'augmentation de la concentration et de la clarté mentale, ainsi que la promotion de la relaxation profonde et du bien-être émotionnel.