Massages sonores – Vendredi 27 et Samedi 28 Juin 2025

Association Les Grands Jardins du Theil

Bains de Gong
Samedi 28 juin 2025 à 16h00 et 18h00

Massages Sonores les 27 et 28 juin



avec Doune, sonothérapeute

chez UNI-SENS

Le Bain de Gong (Gong Bath) est une technique de relaxation profonde venant d'Asie, pratiquée à l'aide de grands gongs symphoniques et planétaires.
Cette méthode proche de la méditation calme votre esprit et rebooste votre corps en énergie, grâce aux sons et aux vibrations reçues.

Déroulement du programme sur 1h30 :
Nous commencerons par une petite introduction préliminaire pour présenter les instruments et expliquer le fonctionnement de cette douche intérieure dans le corps (5 à 10 min).
Vous serez ensuite invités à vous positionner de manière allongés les pieds aux gongs lors du démarrage du GONG BATH (bain sonore au gongs), pour vous laisser transporter dans cette méditation pendant 60 min.
Cette séance prendra fin par un temps de repos en conscience (5 min à 10 min), et sera suivi par un échange en votre convenance autour de boissons chaudes et eaux citronnées.

Le Massage Sonore individuel est un massage utilisant la vibration émise par des instruments vibratoires spécifiques. Il a pour effet principal la détente corporelle et le lâcher prise.

Lieu : Association Les Grands Jardins du Theil – 125 rue Varin - 50 330 Gonneville Le Theil
Tarifs : **Bain de Gong :** 25€ (+adhésion à partir de 10€) Réservation obligatoire – Places limitées
Massage Sonore : 80€ (Vendredi 4 et Samedi 5 sur rendez-vous)
Matériel : Prévoir un tapis de yoga ou autre pour vous allonger et une couverture
Contre-indications : aux pacemakers, épileptiques, femmes enceintes de moins de 4 mois et plus de 8 mois
Pour en savoir plus : https://www.uni-sens.com

Renseignements - Inscriptions
Les Grands Jardins du Theil – 06 63 01 24 80
💻 : lesgrandsjardinsdutheil@gmail.com - site : http://lesgrandsjardinsdutheil.fr