RELAXATION SONORE

EN ENTREPRISE

Séminaires • Cohésion • QVCT



UNE PAUSE QUI CHANGE LE RYTHME

Offrez à vos collaborateurs une parenthèse de détente et de ressourcement, portée par les sons et les vibrations d'instruments joués en direct : bols tibétains, bols de cristal, carillons, tambours et autres instruments aux sonorités enveloppantes.

Une expérience sensorielle accessible à tous, sans apprentissage préalable, pour relâcher les tensions, retrouver de l'énergie et reprendre ses activités avec un nouvel élan.

DEUX FAÇONS DE VIVRE L'EXPÉRIENCE



01 SÉMINAIRES & COHÉSION

Une expérience collective originale pour enrichir séminaires, événements et journées d'équipe. Une pause partagée, sans compétition ni performance, dans un cadre propice au ressourcement.



02 QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Des séances ponctuelles ou régulières pour se détendre et retrouver de l'énergie, de la concentration et de la disponibilité pour aborder plus sereinement les défis du quotidien.

DEUX FORMATS, UNE MÊME ATTENTION PORTÉE AUX ÉQUIPES

Que l'objectif soit de créer un moment fédérateur ou d'inscrire des pauses bien-être dans la durée, chaque intervention est construite avec vous.

UNE INSTALLATION ADAPTÉE À VOS LOCAUX

Participants assis sur des chaises, au sol ou allongés selon l'espace disponible. Durée, effectif et organisation définis ensemble, dans le respect du confort de chacun.

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Bien plus qu'une musique de relaxation

Une musique enregistrée peut favoriser le calme. Mais elle ne restitue pas toute la richesse des timbres, des basses fréquences et des sensations physiques d'instruments joués à proximité.

En direct, les sons, les vibrations ressenties dans le corps et les silences composent une expérience immersive, vivante et singulière.

Pourquoi choisir Graine d'Équilibre ?

Une intervenante formée à la relaxation sonore, également travailleuse sociale diplômée d'État, forte de près de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement humain.

Une connaissance concrète du monde professionnel et de ses contraintes, associée à l'écoute, la bienveillance et la capacité d'adaptation. Chaque intervention est conçue avec vous pour répondre à vos objectifs et aux réalités de vos équipes.

IMAGINONS ENSEMBLE VOTRE EXPÉRIENCE SONORE

Interventions à La Réunion • Proposition personnalisée sur devis

grainedequilibre974@gmail.com

0693120689 • www.grainedequilibre.com