

# Cours de Méditation et Voyage sonore Avec BSLC Belbeuf

Les mardis à la salle du foyer rural de Belbeuf  
de 17h15 à 18h30  
Ou de 18h30 à 19h45

*« La méditation est une approche à l'écoute de son corps  
et de sa respiration.*

*Elle permet d'exercer sa capacité à libérer ses tensions, à apaiser le  
mental et à harmoniser le corps et l'esprit ».*

## Ces cours de méditation s'articulent en deux temps :

- ✓ 1/2 h d'exercices avec des techniques d'ancrage, de respiration, de visualisations douces et d'automassage du visage. Sur chaise ou sur safu (coussin de méditation).
- ✓ 1/2h de voyage sonore véritable bain vibratoire apaisant avec les bols chantants, des carillons koshi, de la flûte amérindienne, Kalimba, tambour d'océan... comme support d'harmonisation et de relaxation sonore. Sur des tapis qui sont sur place.



Claire Cornet est formée à la musicothérapeute et à la méditation de pleine conscience à l'école Méditation Paris ; formation MBSR, réduction du stress basée sur la pleine conscience ». Elle donne des cours depuis 2014 sur Rouen et La région.

**Renseignements auprès de Claire Cornet 06.76.20.34.19**