



DÉPLOIEMENT PERSONNEL® & COLLECTIF

Calme
Vitalité
Écoute
No-stress
Vibration
Créativité
Lâcher-prise
Intériorisation
Re-connexion
Concentration
Harmonisation

ViBRASONS

Atelier Déclic
🕒 1h30 à 1 jour
👥 8 à 100

Pourquoi cet atelier ?

- Accroître la perception de son « monde intérieur » : se relier à ses sensations et ses émotions, apaiser le mental, relâcher les tensions.
- Faire le lien entre ses ressources intérieures et les actions qui demandent présence corporelle, intuition, affirmation, gestion de son énergie et créativité.
- Un atelier expérientiel tissé de sonothérapie, d'approches de mouvement libre et d'exercices sensitifs, avec un dénominateur commun : le son, la musique et les rythmes.
- Selon le paysage intérieur de chacun : révéler ses fonctionnements, harmoniser le triptyque tête / cœur / corps, libérer des blocages, créer du lien dans le groupe.

Quelle formule choisir ?

- L'atelier concert (1h15) : un grand bain sonore, temps fort en vibrations lors d'un séminaire, d'un événement ou d'une convention.
- L'atelier pédagogique (1 jour) : un moment de cohésion et de créativité en équipe, ou une étape d'un parcours sur la gestion du stress et de l'énergie.
- Séquences de la journée : cercle tribal, bain sonore, Yoga du son, cercle de tambours, imagerie guidée, harmonisation des deux hémisphères, cohérence neuro-cardiovasculaire.
- Deux niveaux d'apports : induire relaxation et lâcher-prise, puis harmoniser le corps et agir sur l'anxiété, l'insomnie, le stress et les tensions physiques et psychologiques.
- Des temps d'expérimentation alternent avec des débriefings et des repères théoriques sur la sonothérapie.

Atelier animé par Christe Tulipier et Patrick Moreau



Patrick Moreau

Design de parcours
transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr

Modalités pratiques

- Format : Atelier Déclic expérientiel, en formule concert ou pédagogique.
- Durée : 1h30 en atelier concert, 1 jour en atelier pédagogique.
- Public : équipes, collectifs projet, participants de séminaire ou de convention.
- Cadre d'intervention : idéal à insérer dans des formations, séminaires d'équipe, événements.
- Effectif : 8 à 100 et + en format grand bain sonore - 8 à 30 pour journée pédagogique.
- Prérequis : aucun ; tenue confortable.
- Modalités techniques : une salle calme, sol praticable, participants assis ou allongés ; tapis et couvertures à prévoir.
- Modalités pédagogiques : bain sonore, Yoga du son, cercle de tambours, imagerie guidée, débriefings et repères théoriques
- Modalités d'évaluation : Retour d'expérience - Bilan à chaud ou évaluation différée selon contexte.
- Accessibilité · locaux accessibles PMR. Toute situation de handicap : nous consulter.

Parlons de votre contexte

Nous choisissons ensemble entre le format concert, qui crée un temps fort, et la journée pédagogique, qui s'intègre à un parcours sur le stress et l'énergie.

Première étape : un échange de 30 minutes pour cadrer le besoin et vérifier les conditions de salle.

Tarif & délais d'accès

- Tarif HT : sur devis, selon la formule, le nombre de participants et le matériel sonore mobilisé.
- Délais d'accès : intervention planifiable 4 à 6 semaines après validation du devis.

