

Noun  
Bien-être

propose un

# Atelier de Méditation

**2 heures de méditation** avec des exercices individuels et collectifs, en silence, en mouvement et avec l'utilisation de la vibration du son.

**20 minutes de relaxation** à l'écoute d'un **massage sonore** avec les bols tibétains, les carillons, le tambour, le chant...

Lorsque l'on utilise le **SON**, le mental décroche et les sensations arrivent.

Nous observons ces **vibrations** physiques et les émotions qui peuvent en découler. Les sons circulent autour de nous et en nous et permettent ainsi de libérer nos blocages.

*Nous allons explorer, expérimenter, observer et nous nourrir, nous harmoniser, nous re-dynamiser.*

Nous découvrirons des méditations de divers courants qui révéleront notre **potentiel guérisant**, nous aider à changer nos comportements et prendre conscience que tout est impermanent, mouvant. **Tout peut changer !**





Atelier proposé par Isabelle Wadel

Après 20 ans de création de spectacle de cirque, de musique et de jeu d'acteur en tant qu'acrobate aérienne et fil de féryste, je me suis tournée vers « l'énergétique ». Cette découverte m'a fascinée, nourrie et transformée. J'ai à cœur de transmettre les divers enseignements qui m'accompagnent, afin que chacun puisse avancer sur le chemin de la conscience, de sa guérison et de l'amour de soi et des autres.

Initiée jusqu'au 3<sup>ème</sup> degré de Reiki de la lignée de Usui, je pratique le Reiki depuis 2010 avec Patrice Gros et Don Alexander comme formateurs.

En 2015 je me forme à la pratique des bols tibétains et ensuite à la sonothérapie.

J'ai découvert la méditation grâce à ma formation de Reiki avec de nombreuses pratiques.

J'anime des ateliers de méditations depuis 2017 ainsi que des voyages sonores. Je propose aussi des séances individuelles de sonothérapie et d'harmonisation énergétique Reiki

Isabelle Wadel

06.08.26.10.40

nounbienetre@orange.fr

noun-bien-etre.fr

