

# INVITATION AU VOYAGE SONORE

**DIMANCHE 22 MARS 2026 de 10h à 12heures  
SALLE POLY 2**

**Prendre le temps de ressentir son corps  
Laisser résonner et vivre ce qui veut s'exprimer dans l'instant par le  
chant des voyelles, les mantras et la relaxation aux bols tibétains**



Détente, bien-être et joie partagés

**PREVOIR : TAPIS, EAU, ZAFU, PLAID, TABOURET OU CHAISE PLIANTE**  
Et si besoin COUSSIN (pour la tête ou le dos), MASQUE YEUX

PARTICIPATION : 15 EUROS