

Les rendez-vous des Trésors d'Oddiyana

À partir de septembre, Les Trésors d'Oddiyana proposent de nouveaux rendez-vous courts et accessibles pour découvrir la méditation, la relaxation sonore, le mouvement, la voix, les instruments et l'art sacré tibétain.

Chaque séance dure environ une heure et ne demande aucune expérience préalable. Ces rendez-vous sont ouverts à toutes celles et ceux qui souhaitent faire une pause, découvrir une pratique, prendre un temps pour soi ou partager une expérience dans un cadre simple, chaleureux et respectueux de l'espace de chacun.

La boutique ouvre 30 minutes avant chaque séance pour vous accueillir tranquillement et vous permettre de découvrir, si vous le souhaitez, les instruments, minéraux et objets d'art de la galerie. Après la séance, celles et ceux qui le souhaitent pourront rester quelques instants pour échanger.

Les places étant limitées, la réservation est vivement conseillée.

Tarif spécial découverte — septembre

Pendant tout le mois de septembre : **15 € l'atelier**

Soirée solidaire du 2 septembre : **participation libre et en conscience**

À partir d'octobre :

25 € — Relaxation sonore & Bain de Gong

20 € — Tous les autres ateliers d'une heure

Carnet de 10 séances : 180 €

Septembre

Mercredi 2 septembre — Soirée solidaire pour le Népal

Deux rendez-vous au profit de Karuna-Shechen et HELP, associations de Matthieu Ricard et Mingyur Rinpoché, mobilisées pour les populations touchées par les inondations au Népal.

18h : Méditation guidée — respirations & visualisations

19h30 : Yoga du son — mantras & musique

Vendredi 4 septembre — 19h30

Relaxation sonore tout en douceur, au son des bols himalayens et des carillons.

Mercredi 9 septembre — 18h

Découverte de la méditation guidée : respiration, attention, présence et visualisation.

Vendredi 11 septembre — 19h30

Méditation en mouvement : explorer la présence à soi grâce au rythme, à la musique et à des mouvements simples.

Mercredi 16 septembre — 18h

À la découverte des mandalas tibétains : théorie, contemplation et méditation.

Vendredi 18 septembre — 19h30

Bain de Gong : une immersion sonore pour s'allonger, respirer et se laisser porter.

Mercredi 30 septembre — 18h

Découverte du tambour et de ses vibrations : une expérience sensorielle et ludique, tambours prêtés.

Octobre

Vendredi 2 octobre — 19h30

Mantras & méditation : découverte du Yoga du Son, accessible à tous.

Mercredi 7 octobre — 18h

Méditation, sons & mouvements : harmoniser le corps et l'écoute au gré des sons.

Vendredi 9 octobre — 19h30

Voyage sonore au tambour : une expérience immersive pour se laisser porter par le rythme.

Mercredi 14 octobre — 18h

Méditation, mouvement & sons : exploration avec carillons, bâton de pluie, tambour océan et autres instruments.

Vendredi 16 octobre — 18h

Tambour & chant : une rencontre entre rythme, voix et présence.

Mercredi 21 octobre — 18h

Méditation guidée : respiration, visualisation et retour à soi.

Vendredi 23 octobre — 19h30

Méditation & mouvement avec musique : explorer la présence au corps à travers le rythme.

Mercredi 28 octobre — 18h

À la découverte des diapasons : sons, vibrations et bien-être.

Vendredi 30 octobre — 19h30

Méditation artistique : parcours contemplatif au cœur des œuvres d'art sacré de la galerie.

Réservations

✉ info.oddiyana@gmail.com

☎ 06 26 18 13 08 — par texto

Venez seul, en couple ou entre amis, et offrez-vous simplement une heure pour découvrir, ressentir et expérimenter.

Les Trésors d'Oddiyana

Son • Méditation • Vibrations • Art sacré • Instruments himalayens