



It's Time To be

ZEN

MÉDICAL



Relaxations sonores

ॐ QU'EST CE QUE LA SONOTHÉRAPIE ?

La sonothérapie est une pratique qui utilise les sons et les vibrations d'instruments dits vibratoires afin de favoriser le bien-être, la relaxation, la libération de tensions et l'amélioration de certaines douleurs. Les vibrations produites par ces différents instruments se propagent à travers tout le corps favorisant la circulation de l'énergie, les ondes sonores se diffusent agissant sur le corps physique mais aussi sur l'émotionnelle grâce aux ondes alpha & thêta produits par le cerveau.

ॐ POURQUOI INTÉGRER LES RELAXATIONS SONORES EN MILIEU MÉDICAL ET ?

De nombreuses études récentes se penchent sur les bienfaits de la sonothérapie, notamment dans la gestion de l'anxiété et du stress. Il est bien connu que ces difficultés à gérer le stress peuvent conduire à des problèmes plus graves, tels que la dépression, l'insomnie, ou des maladies comme les maladies neuromusculaire, les maladies de peau ou bien les maladies cardio-vasculaires. La douleur chronique, en particulier, est une source majeure de stress et de ruminations pour beaucoup de personnes qui peinent à trouver une issue à leur souffrance. C'est dans ce contexte que les séances de relaxation sonore interviennent, apaisant le système nerveux et permettant de relâcher les tensions et les soucis, ne serait-ce que le temps d'une séance.

Il est important de noter que les soignants sont également fortement impactés. Le rythme soutenu, la charge de travail et les responsabilités pesant sur leurs épaules peuvent les conduire à l'épuisement, les obligeant parfois à s'arrêter pour recharger leurs batteries, afin de revenir plus motivés et plus attentifs aux besoins de leurs patients. Le bien-être des employés ne devrait pas être une priorité exclusive des entreprises ; le secteur médical doit également accorder une attention particulière à la santé mentale et physique de ceux qui sont essentiels au bon fonctionnement de notre société.

ॐ LAISSEZ-VOUS TENTER PAR LES RELAXATIONS DANS VOTRE STRUCTURE.

Si vous souhaitez mettre en place des ateliers originaux, sources de détente, de relaxation et de bien-être autant pour les patients que pour les soignants, n'hésitez pas à me contacter pour en discuter.



It's Time To be

ZEN

MÉDICAL



Relaxations sonores

ॐ LOGISTIQUE : CE DONT VOUS AVEZ BESOIN ?

- Un espace calme et adapté au nombre de participant pour les séances collectives.
- Des tapis de sol (+ coussin, plaid ou autre élément de confort)
- ou chaises si les participants n'ont pas de tapis de sol

ॐ TARIF

Afin d'établir une tarification, les informations suivantes me seront nécessaires :

- le lieu
- le nombre de participants
- Le format de relaxation à définir ensemble

Sabrina
DERNUET

CABINET

5 Avenue Eric Tabarly
(1er étage à coté de la clinique vétérinaire)
56880 Ploeren

Infos et réservation :
sabrina-dernuet.com
06 99 43 07 87