

Se relaxer, rêver... au son du handpan

Avec Laurent Sastre



Rêver pour se détendre

Laurent vous propose un espace unique de relaxation où musique et rêves s'unissent pour vous offrir une véritable parenthèse de bien-être et de détente.

Un grand moment de relaxation pour apprendre à se connaître

Il vous sera proposé de vous relaxer tout en explorant vos rêves : Laurent vous invitera à lâcher prise au sein de votre propre univers onirique, afin de mieux repérer ce qui vous anime au plus profond de vous.

Le handpan : un instrument qui apaise et inspire

Au cœur de cette expérience, le handpan et ses sonorités envoûtantes jouent un rôle clé.

En effet, cet instrument aux sons doux et harmonieux facilite la détente et l'imagination. Laurent vous enveloppera dans des mélodies hypnotiques.

Une expérience accessible et transformatrice

Allongés ou confortablement assis, les participants seront invités à se reposer et à plonger dans leurs mondes imaginaires...

Pour savourer cet espace, pensez à apporter un tapis de sol, un plaid et tout ce dont vous avez besoin pour vous installer confortablement.

Informations / Réservations
osetamelodie@gmail.com
06 95 09 15 08

Témoignages

« J'ai voyagé, j'ai fait plusieurs rêves. J'avais le sentiment d'un tourbillon autour de moi et en même temps j'étais dans une bulle ! Les notes me ramenaient à de nouveaux rêves. La fin était cool... c'était une belle expérience » Sarah

« Je me suis sentie bercée par des vagues, puis je suis revenue et enfin je me suis laissée aller, bercé par la musique. J'ai alors ressenti des formes d'accélération du cœur. Il s'est passé des trucs. C'était très agréable ! » Anne

« Ça me berçait, je me suis imaginée plein de choses. Je me suis déconnectée par moment. Je me sens bien et très détendue. J'étais comme dans un état de relaxation à la fin d'une séance de yoga » Léa

« Je rêvais d'un bébé et du chant. Puis, ça m'a ralenti et j'ai senti comme un genre de soin qui venait des pieds et qui montait vers la tête au fur et à mesure, des fois avec de l'eau, des fois avec des fleurs, selon les endroits du corps. Et ça m'a orienté vers le fait - vers le rêve ! - de me sentir à l'aise au lieu de me mettre la pression ! Du coup j'étais obligée d'aller vers un truc où à la base l'intention n'y était pas, c'est marrant ! En fait je sentais que plus je m'étais l'intention sur le fait de réussir quelque chose, un rêve, plus je me crispais ! Du

coup ça m'a orienté en me disant « déjà détends-toi parce que ça sera mieux, avant d'établir un rêve où tu te mets la pression ! » Ça m'a ramené à quelque chose de fondamentale.



Par contre, à un moment donné, j'ai senti comme un inconfort, parce que j'ai senti comme un nettoyage du stress de tout le corps, mais les points localisés où j'ai des soucis de santé... sont devenus très sensibles, car tout s'est détendu et seuls ces points sont restés tendus et douloureux. Quand tu allais vers les aigus, j'ai vu des petits personnages qui allaient aux endroits où j'avais mal comme pour creuser la pierre, pour défaire les nœuds, pour me soulager ! Merci beaucoup ! » Auriane

« J'ai bien décollé ! J'étais à cheval et j'avais un sentiment de liberté incroyable ! » Laurence

« C'était très doux, c'était très bien ! J'avais cette image de l'eau qui revenait » Nathalie

« De cette chaise, je suis partie dans le désert et je me suis détendue ! Ça m'a fait du bien, je travaille debout et là j'ai fait une vraie pause, je te remercie ! » Fabienne

« Je me suis sentie très bien, j'ai ressenti une très grande détente et j'ai voyagé : j'ai rêvé que j'étais au Népal, que tout se passait très bien. C'était très plaisant. Merci ! » Eva

« Je me suis détendue, j'ai réussi à lâcher prise, c'était très agréable » Mylène

« J'étais un oiseau, j'ai senti des plumes pousser pour aller plus loin. J'ai fait un beau voyage. J'ai traversé des montagnes. Je me suis sentie comme les personnages du film Avatar !? » Christelle

« Je me suis projetée direct dans mon rêve. J'ai réussi à le vivre, à le moduler en fonction des notes. Il y avait plusieurs personnes. J'ai un peu de mal à partir au cours des méditations, mais là je suis partie direct ! Le son du handpan me permettait de rester et faire vivre mon rêve ! Un grand merci, franchement ! Cela m'a rappelé les soins sonores, j'ai senti à l'intérieur, ça vibre, ça calme le corps, ça ancre aussi. L'eau est revenue souvent, les océans » Nathalie

Vous pouvez rejoindre et écouter Laurent sur les réseaux sociaux

