

Déroulement d'un temps Tamashi-Kai

"Atelier bien-être à dimension thérapeutique par le son"

A la première séance:

- accueil, présentation, découverte de l'histoire du tambour, de la démarche de l'activité et de son contenu.
- Ensuite, nous retiendrons trois temps forts marquant le déroulement de l'activité :

1/ Temps de méditation pour se centrer pleinement dans le moment présent, à l'aide de techniques de respiration, puis mise en éveil du corps par des mouvements corporels ainsi que par l'auto-massage inspiré du Do-In, afin de préparer le corps au jeu sur le tambour.

2/ Immersion et mise en résonance de nos voix avec les fréquences sacrées, suivies de la pratique du Tamashi-Kai. (Voir feuillet ci-joint ou lien ci-dessous, "Présentation Tamashi-Kai").

3/ Temps de silence, accueil de la traversée des énergies, observation intérieure des émotions vécues pendant le Tamashi-Kai, ensuite proposition d'échanger sur ce vécu.

Lieu de pratique

Pour ce faire, cette activité nécessite un lieu "propre", défini, identifiable de tous, un espace que chacun pourra investir pour s'y exprimer librement.

Durée d'une séance : 3h30-4h00

Nombre de participants : 6 personnes

Tarif : 35€/personne

Contact Intervenant

Fabien Saye Kanou

Adresse postale et de résidence : 1 impasse des Glycines 42890 Sail Sous Couzan

Mail : taikokanou@gmail.com

Tel : 0616163462

Sites Web: (lien direct, cliquer sur le texte suivant) "La Ronde Des Ondes" & "Cie Taikokanou"