

# 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"*