



Ateliers sensoriels

Relaxation

Séance individuelle & collective

Qui est Liliki ?

A propos

Julie se métamorphose en Lili Ki, une artiste multidisciplinaire, communicante et enseignante universitaire. Son rôle de mère inspire son engagement pour le bien-être, menant à la création d'ateliers de relaxation sonore.

Son parcours fusionne savoir-faire artistique et connaissances en bien-être, offrant un service dévoué à l'épanouissement des autres.

Mon approche

Le kochi et le bol de cristal chantant sont des instruments atypiques qui possèdent des vertus à la fois bienfaitantes et relaxantes. Entre sons envoûtants et chants traditionnels ancestraux, les sons de Lili Ki embarquent son public pour un moment de détente méditative. Les participants profitent aussi de cette parenthèse enchantée pour relaxer leur corps, allongé sur un tapis.

Ma différence

Lili Ki propose une expérience méditative relaxante où le public se détend sur des tapis. Inspirée par la méditation consciente, le zen, le yoga, et d'autres traditions orientales, elle célèbre la nature.

Ses voyages sonores respectent le rythme et la sensibilité individuelle.

Qu'est ce qu'un voyage sonore ?

C'est une pratique de relaxation pouvant être perçue comme un voyage hypnotique apaisant pour le corps et l'esprit. Guidés par la voix de Lili Ki et bercés par le son d'instruments zen, comme le kochi, le bol chantant, et bien d'autres...

Les participants ont la possibilité, le temps de 30 à 60 minutes, de laisser leur imagination voyager à son gré, laissant le mental au placard.

Pour quel public ?

La relaxation sonore est une pratique qui est adaptée à tout individu étant en capacité de rester allongé ou assis durant 30 à 60 minutes.

Avec Lili Ki, vivez des moments d'évasion par la relaxation car en plus d'offrir une expérience musicale dépaysante, la relaxation sonore s'avère être une expérience enrichissante, tant pour les pré-ados que pour les adultes. Elle pourrait aisément s'intégrer dans leur quotidien, que ce soit à l'école, au travail ou chez eux, offrant ainsi un précieux moment de détente."

Les bienfaits des voyages SONORES

* ATTITUDE ZEN

Diminution du stress et de l'anxiété

Diminution des tensions

Lâcher-prise

* ENDORMISSEMENT ET RÉCUPÉRATION DU CORPS

Mieux-être au moment de l'endormissement grâce à la reproduction des exercices de relaxation vu ensemble

Amélioration de la qualité du sommeil

* SENSIBILISATION A LA NATURE

Amélioration du cognitif : mémoire, concentration, créativité, langage

Équilibre corps - esprit

Ouverture à la nouveauté

Un moment pour soi

Les tarifs

	30min	45min	60min
Collectifs (10 - 15 participants)	150€	225€	270€

Individuels	35€	50€	60€
-------------	-----	-----	-----

ÉTABLISSEMENTS MÉDICO-SOCIAUX

Forfaits ou contrats à déterminer pour des interventions régulières.

Prenez rendez-vous

06 83 53 72 64

Lili@liliki.fr

liliki.fr

