

RELAXATION Peter Hess® avec bols thérapeutiques

La relaxation Peter Hess®, c'est quoi ?

C'est une forme de relaxation **simple**, **passive** et très **efficace**. Elle emploie des bols chantants thérapeutiques et déclenche le **relâchement** des tensions, la **libération** du stress quotidien et le **renforcement** de l'équilibre intérieur.

C'est pour qui ?

C'est pour toi si tu veux améliorer la qualité de ton **sommeil**, de ta **digestion** et rétablir ta **confiance**.

Ça ressemble à quoi ?

Entièrement habillé, tu t'installes sur une table de massage. Tu fermes les yeux et plonges dans l'écoute du **son des bols** résonnants dans la pièce. Ensuite, un bol thérapeutique est posé sur ton corps. Les vibrations sonores propagent le **relâchement** dans le corps entier. Ton esprit se **calme** et rentre en **résonance** avec ton corps et ton être intérieur.



Ça vient d'où ?

Les connaissances du son dans l'art curatif indien sont à la base de la relaxation avec bols thérapeutiques. Elle a été **développée** et **adaptée** aux besoins des occidentaux en 1984 par **Peter Hess**, un physicien et ingénieur allemand. Il a été le pionnier à **placer les bols** directement **sur le corps** et le fondateur de la production des **bols thérapeutiques** lancée en Inde et au Népal en 1989.

PRÉSENTATION de la RELAXATION Peter Hess® par Petra Canart

Ça ressemble à quoi ?

La présentation dure entre **30 et 45 minutes**.

Elle te donne les **informations de base** sur la méthode, son utilisation, le son et les bienfaits déclenchés par les bols thérapeutiques.

Un moment d'écoute et de ressenti des effets des bols thérapeutiques te permet de faire ta **propre expérience**.

La présentation se termine par le **témoignage** d'un bénéficiaire d'une **mini séance** de relaxation Peter Hess® **offerte sur place**.

Je te souhaite une belle **découverte** !

Petra Canart, Praticienne de relaxation Peter Hess®
www.petra-canart.com



@relaxation.montreal