

BAIN DE GONG

Qu'est ce que le « bain de gong » ?

C'est une relaxation issue du Kundalini yoga transmise en occident par yogi Bhajan.

Il permet d'être dans un état de méditation intense, même pour ceux qui n'ont jamais pratiqué la méditation.

Allongé, il suffit de se laisser porter par les vibrations du gong, ce qui peut paraître simple mais ne l'est pas toujours ! En effet, parfois on essaye de résister aux vagues sonores... Le gong peut nous confronter à nous même et alors nous résistons. Le but ici étant de se laisser traverser en faisant confiance au voyage qui nous est proposé.

Les effets ?

Il constitue un véritable massage interne, on se sent libéré, léger.

Il calme le système nerveux et régénère le corps en stimulant le système parasympathique de régénération et de repos. Il est donc un bon outil pour se libérer du stress et aide à mieux dormir.

« Ce qui ne s'exprime pas, s'imprime ». Durant notre vie des émotions et événements s'inscrivent dans notre corps et nous alourdissent. Le principal intérêt du bain de gong est de libérer ces inscriptions par la confrontation que peuvent induire les puissantes vagues sonores. .

Le gong a un effet très doux et consolateur qui permet d'accompagner ces libérations et revenir paisiblement dans son corps.

Le vécu d'un bain de gong est très aléatoire et subjectif. Personne ne vivra la même chose. Pour une même personne, chaque bain de gong pourra être vécu de manière unique.

Néanmoins, les effets à la fin de la séance sont assez similaires. On en ressort profondément détendu.

Séance :

Le bain de gong se pratique allongé et dure environ 1h.

Il faut donc prévoir de quoi être bien confortable: tapis, coussin, couverture.

Le tarif est de 15 euros par personne pour une séance.

Les dates seront données au fur et à mesure de l'année.

Merci de me contacter directement si vous êtes intéressé.

Baptiste GRACIET

07 45 16 65 44

baptiste-graciet@hotmail.fr