

# L'ÉCHO DES ÉTOILES

## VOYAGES SONORES - ATELIERS MUSICAUX



Apporter de la relaxation et créer du lien  
par le son et la musique

# VOYAGES SONORES EN ENTREPRISE

## UN OUTIL DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- Une politique de bien-être au travail permet à la fois de réduire les risques psychosociaux, d'agir sur le climat collectif et sur la motivation au travail
- Un collaborateur épanoui est un collaborateur efficace
- Une meilleure santé implique moins de maladie, donc moins d'absences
- Le bien-être au travail fidélise les collaborateurs



## LES BIENFAITS DES VOYAGES SONORES

- Amélioration de la concentration, cognition stimulée
- Évacuation du stress et des tensions
- Respiration et posture régulées
- Amélioration du sommeil, récupération et régénération
- Soulagement des douleurs chroniques

## UNE IMMERSION DANS LE SON

Les vibrations vont détendre le corps en profondeur et apporter une relaxation mentale durable.

## LE DÉROULÉ D'UNE SÉANCE

### 1. PARTIE PRATIQUE

Respiration, mouvements corporels, vocalises... Tout est simple et adaptable

### 2. VOYAGE SONORE

La personne est allongée, corps et yeux couverts pour une immersion totale au coeur des instruments de musique



## ESPACE NÉCESSAIRE :

ENVIRON 1M50 PAR 1M80 PAR PERSONNE

Le reste du matériel est fourni (tapis, couvertures...)

# ... ET ATELIERS DE CO-CRÉATION DE CHANSONS

Formée à l'animation d'ateliers musicaux au sein de la Guildhall School of Music and Drama à Londres, j'accompagne des groupes de personnes à créer leurs paroles de chanson, puis à inventer une mélodie, tous ensemble. Pas besoin d'être musicien, ni d'avoir une quelconque expérience musicale ou vocale : cet atelier est ouvert à tous. Cet atelier est un créateur de liens puissant. Quelques jours après l'atelier, je remets à l'équipe leurs paroles de chanson. Possibilité d'enregistrer la chanson sur demande spécifique.



DURÉE :  
1H45  
MINIMUM

## THÈMES POSSIBLES

Quelles sont les valeurs et missions de l'entreprise ?

Quel avenir pour notre entreprise ?  
Et pour notre équipe ?

Quel est ma place au sein de mon équipe ?




## CET ATELIER EST IDÉAL POUR :

- Intégrer la notion de collaboration, de co-création
- Reconnaître la beauté d'un travail collectif
- Trouver sa place juste au sein d'un groupe et/ou d'une équipe
- Créer des liens au sein d'un groupe et/ou d'une équipe
- Comprendre les envies professionnelles des collaborateurs
- Gagner en empathie
- Motiver ses équipes

L'ÉCHO  
DES  
ÉTOILES  
PAR ASTRID SIMANDL

 [echodesetoiles.com](http://echodesetoiles.com)

 [contact@echodesetoiles.com](mailto:contact@echodesetoiles.com)

 +33 7 62 54 27 24

 @echo.des.etoiles

 L'Écho des Étoiles

 No SIRET : 91453007600019