

Année 2018/2019

L'association Alternative Bien-être propose :

Mercredi 5 décembre 2018
20h-22h



KOTOTAMA *ou chant des mots - âmes*

Conférence et atelier animés par Nathalie BERTAZZON

Le **Kototama** ou chant des mots-âmes est une méthode sonore, vibratoire, énergétique très ancienne, en provenance du Japon.

Elle permet de pouvoir « résonner » avec l'intelligence du cœur, de nous réaccorder sur notre essence profonde.

Les apports de Kototama pour le quotidien sont multiples :

- amélioration de la qualité de présence à soi, aux autres et à l'environnement,
- perception, expression des pensées et des émotions facilitées,
- stabilité intérieure, gestion du stress,
- reliance aux plans subtils améliorée,
- retour à l'ici et maintenant.

C'est un outil concret permettant d'améliorer la qualité de vie, de pouvoir être pleinement soi-même dans le monde.

Inutile de savoir chanter, ni de chanter juste, pour le pratiquer. Il suffit d'initier le son et de le laisser vibrer en soi.

C'est cette expérience collective tout autant qu'individuelle que chacun sera invité à découvrir lors de cette soirée.

Condition : Etre adhérent

Lieu : Centre socio-culturel 8 avenue de Nierstein 21220 Gevrey-Chambertin