

Méditation par la musique

Détente psychomusicale : écoute guidée, respiration et régulation émotionnelle.

PUBLICS	Organismes communautaires · Commerces · Écoles · Villes et municipalités
ÂGES	Ados et adultes — dès ~12 ans Accessible sans expérience musicale ni de méditation. Adaptations possibles pour groupes plus jeunes.
FORMAT	Séance guidée (groupe)
DURÉE	45 à 75 minutes
CAPACITÉ	5 à 30 personnes

Séance de détente et de recentrage par la musique — écoute dirigée, improvisation douce, respiration et visualisation. Approche inspirée des pratiques réceptives et actives utilisées en contexte de bien-être (sans prétendre à un acte clinique réservé aux musicothérapeutes certifiés).

Convient aux organismes, milieux de travail, écoles (relaxation, anxiété de performance) et municipalités (programmation bien-être).

Objectifs

- Réduire le stress et favoriser le calme
- Soutenir l'expression et la régulation émotionnelle
- Créer un moment collectif de présence et d'écoute

Inclus

- Guidage vocal et musical
- Playlist / improvisation adaptée
- Temps de retour en douceur

Contact

Pour réserver ou adapter cette offre à votre contexte :
bonjour@yucca.music · <https://yucca.music>

