



# *Nataranda*



*Laissez-moi prendre soin de vous, au travers des sons, vibrations,  
et plusieurs techniques énergétiques.*

*Un accompagnement tant pour les Professionnels que pour les  
Résidents.*



# *Sonothérapeute, Animatrice Yoga du Rire*

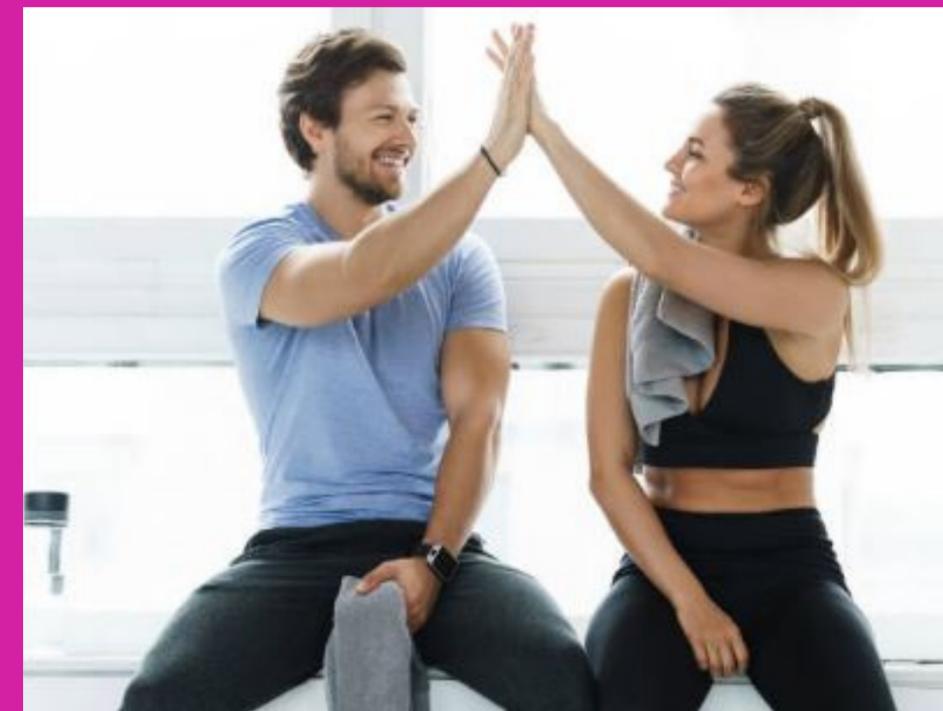
- Séances de Voyages sonores,
- Massages sonores individuels et personnalisés
- Ateliers Yoga du Rire
- Interventions en Entreprises ou en Institutions



# *Le Bien-être en entreprise*



Une Institution ou Entreprise est composée d'humains qui évoluent ensemble, professionnels et résidents. La cohabitation est souvent délicate, j'ai pu l'expérimenter pendant 20 ans. Il est donc essentiel de trouver un liant, un fil rouge (le bien-être de chacun) qui permette d'harmoniser les relations, pour que chaque personne se sente à sa juste place dans un milieu apaisé et dans lequel il est agréable de s'épanouir, tant les professionnels que les résidents





A travers ces différents ateliers innovants, (Sonothérapie, Yoga du Rire) je propose de prendre soin autant des professionnels que des résidents.

Je propose d'intervenir dans votre institution pour accompagner les professionnels et/ou les résidents.

Je suis mobile et je peux me déplacer partout.



# *Le Bien-être au travail*

## La Qualité de Vie au Travail

### **PRENDRE SOIN DES PROFESSIONNELS :**

Un employé heureux est un employé productif et impliqué et les personnes accompagnées s'en trouveront enchantées !

Aujourd'hui, le concept du bien-être au travail a été remis à l'ordre du jour pour le bien de tous par le biais de la Qualité de Vie au Travail.

En effet, selon l'ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail), le concept du bien-être dans l'entreprise est valorisé afin que les employés aient une meilleure qualité de vie au travail et ainsi une réelle motivation.

Cette amélioration de qualité de vie au travail aura un impact incontestable sur l'absentéisme des professionnels, augmentera leur productivité et contribuera à améliorer les conditions de vie au travail. Se préoccuper du bien-être des professionnels permet également de prévenir les risques psycho sociaux.



*Cohésion d'équipe*

En proposant aux professionnels ces techniques, la Direction donne une image positive et avant-gardiste de l'entreprise. En portant une attention toute particulière à la Qualité de vie au Travail, l'entreprise démontre sa créativité, et décroïsonne les fonctions en plaçant l'humain au cœur de son management.



Les techniques que je propose sont en parfaite adéquation avec ces objectifs d'amélioration de la Qualité de Vie au Travail. Pour les atteindre, je vous propose d'organiser des séances collectives de Sonothérapie et des séances collectives de Yoga du Rire.

*Innovation*

A travers cet atelier innovant, je propose de prendre soin autant des professionnels que des résidents et de les accompagner



Je propose deux techniques innovantes :



Ateliers Yoga du Rire



Ateliers  
Voyage sonore



# *La Sonothérapie*



*La magie des sons et des vibrations*



# *Qu'est-ce que la Sonothérapie ?*

La sonothérapie est une thérapie par le son et les vibrations utilisant des instruments particulièrement riches en harmoniques tels que les bols tibétains, bols de cristal, le gong, la voix, ...

En Orient, et notamment au Népal et au Tibet, les bols chantants, les gongs sont utilisés par les moines bouddhistes depuis des siècles.

Elle offre un espace de détente, de relaxation, de ré-harmonisation du corps et des émotions.

C'est une pratique thérapeutique ancienne (3000 ans) qui s'adapte à chacun, adultes, enfants, personnes en situation de handicap ainsi qu'à tous types de conditions physiques, psychiques et émotionnelles (et personnes porteuses d'un pace-maker). Elle est également pratiquée pour nos amis les animaux. Elle se pratique en séance individuelle (Massage sonore) ou en séance collective (voyage sonore).



# *Séance collective de Sonothérapie*

## Le Voyage sonore pour les Professionnels

Au cours d'un Voyage sonore également appelé Bain sonore, les professionnels pourront découvrir le pouvoir relaxant des sons et vibrations sonores en séances collectives. Il est également possible d'organiser des séances individuelles.

La sonothérapeute en jouant avec toute sorte d'instruments : bols tibétains, gongs, bâton de pluie, tambour chamanique, tambour océan, shruti box, samsula..... amènera les professionnels à un véritable moment de lâcher prise et de relaxation à travers la musique, les sons et les vibrations.

Après une heure de bain sonore, les receveurs en ressortiront revitalisés, sereins et reboostés.

Ne vous attendez pas à une jolie mélodie, l'oreille musicale occidentale doit se laisser le temps de s'approprier cette nouvelle symphonie. Mais l'on parvient à un état de relaxation profonde. Certains rentrent dans un état méditatif où la respiration devient plus régulière, tandis que d'autres s'endorment, bercés par ce bain sonore.

# *Les bienfaits du Voyage sonore pour les Professionnels*



Ces séances permettront aux Professionnels :

- D'évacuer le stress du travail et diminuer l'anxiété en agissant sur le système nerveux central
- De dissoudre des blocages et de libérer les tensions
- De rééquilibrer l'énergie du corps.
- D'amener de nombreux bienfaits sur l'esprit : vision globale des choses, meilleure concentration, meilleure mémoire, meilleure gestion du stress et des émotions, à l'écoute de notre intuition

De ressentir la façon dont les sons et les vibrations agissent sur notre corps

Le massage sonore s'effectue habillé. Les professionnels ne perdront pas du temps à se changer.



# *Le Voyage sonore pour les Résidents*



En me référant à mes expériences professionnelles, j'ai constaté que les résidents accueillis en institutions sont parfois tristes et déprimés suite à leurs problèmes de santé, la séparation d'avec leurs proches. Ces états d'âme sont des énergies pesantes.

Malgré tous les soins que leur prodiguent les professionnels pour améliorer leur confort, et leur prise en charge, la vie en collectivité est souvent difficile à supporter. Les résidents ont donc besoin d'une soupape de bien-être, un moment hors du temps.

# *Les bienfaits du Voyage sonore pour les Résidents*

Il y a plusieurs intérêts pour les résidents à assister à des séances de Voyages sonores :



- améliorer les capacités cognitives : mémoire, concentration, créativité, langage.
- favoriser un sommeil de qualité.
- apaiser les douleurs physiques et émotionnelles.
- permettre une meilleure concentration
- être un moyen d'évasion et d'apaisement.

# Le massage sonore s'effectue habillé.

Il a un double avantage :

- Les personnes qui ont des difficultés d'acceptation de leur corps à cause de leurs différences se sentent rassurées, et le temps étant compté, cela évite les difficultés de déshabillage pour les résidents comme pour les professionnels.
- Les résidents profitent pleinement d'une séance de massage tout en restant habillés.

Le massage sonore ne peut en aucun cas remplacer les traitements médicaux et psychothérapeutiques. Il pourra cependant constituer un accompagnement aux soins médicaux et un adjuvant au mieux-être



# *Evaluation des séances*

À l'issue des différents ateliers pour les résidents, je propose aux participants de compléter une fiche d'évaluation qui me permettra d'adapter mes séances en fonction de leurs ressentis.

Cette évaluation sera un outil supplémentaire de suivi pour les professionnels qui les accompagnent. Ils pourront l'intégrer en fiche de suivi, dans le cadre du projet personnalisé des résidents.



# *Le Yoga Du Rire*





# Qu'est-ce que *Le Yoga Du Rire* ?

Le **Yoga du Rire** est un ensemble d'exercices de rires et de respiration. C'est un rire sans raison, il n'est pas nécessaire d'avoir de l'humour pour le pratiquer.

Le Yoga du Rire c'est : retrouver l'enfant qui sommeille en nous.  
Il permet une communication bienveillante.

Le Yoga du rire est un concept révolutionnaire né de l'idée originale du Dr Madan Kataria, un médecin de Mumbai. En Inde, il a lancé le premier club de rire dans un parc le 13 Mars 1995 avec seulement une poignée de personnes.



# *Les bienfaits du **Yoga du Rire***

Il présente de nombreux bénéfices pour la santé physique, mentale, psychique et spirituelle. Quelques minutes suffisent pour ressentir ses effets.

**"Le rire est une expression du bonheur. Si nous pouvons apprendre à rire sans raison, notre bonheur sera lui aussi inconditionnel."**

**Docteur Madan Kataria,  
Fondateur du Yoga du Rire**





# LES BIENFAITS DU RIRE

Véritable  
**ANTIDOULEUR**

Libère les  
**TENSIONS**

Bon pour  
le sommeil

Permet de  
**DÉSTRESSER**

Améliore la  
**DIGESTION**

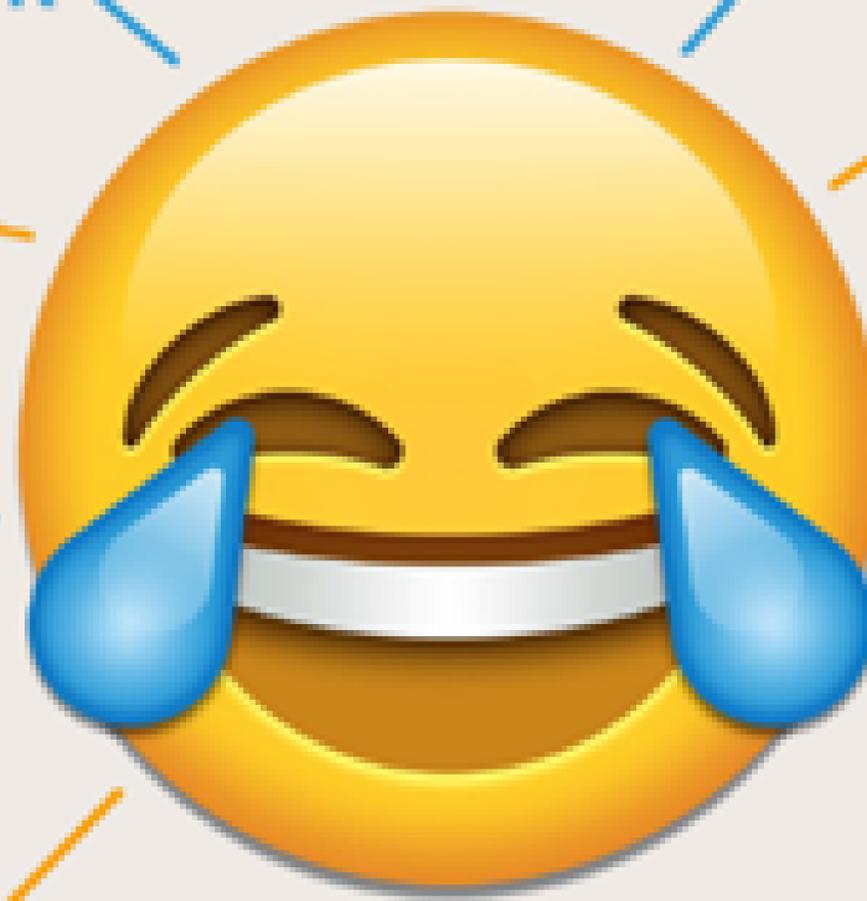
Réduit la  
**TENSION  
ARTÉRIELLE**

Donne de  
**L'ÉNERGIE**

Augmente  
la **confiance**  
en soi

Rend  
**HEUREUX**

Renforce le  
système immunitaire



# *Séances de Yoga du Rire*



# *Les bienfaits du Yoga du Rire pour les Professionnels*

Le Yoga du Rire permet une meilleure cohésion de groupe, un meilleur dialogue au sein de l'entreprise car les employés lâchent prise et restent dans une attitude bienveillante et positive vis-à-vis de leurs collègues de travail.

Ce grand moment de détente et de complicité partagé entre collègues permet également de libérer les tensions (individuelles et collectives) et le taux de stress.

Tous ces moments permettent de ré-harmoniser l'ambiance au travail.



Le Yoga du Rire aide les Professionnels à :

- Réduire le stress
- Libérer les tensions
- Lutter contre le surmenage

Le Yoga du Rire favorise :

- Les relations positives
- Une communication non violente ainsi que la résolution des problèmes
- Une attitude bienveillante et positive



# *Le Yoga du Rire pour les Résidents*

Les résidents sont souvent dans un mal être, à la fois physique et psychique, ils ont donc besoin de se détendre pour supporter souvent des traitements lourds. Quoi de mieux qu'une séance de Yoga du Rire pour tout lâcher ?



Le Yoga du Rire contribue à :

- Améliorer la qualité du sommeil
- Faciliter la digestion
- Réduire l'hypertension et le taux de cholestérol

Le Yoga du Rire aide à :

- Réduire le taux de stress
- Libérer les tensions

Le rire engendre une diminution de l'anxiété, des phobies, des crises de spasmodie et des maladies psychosomatiques en général.

Nul doute que ces séances permettront d'apporter un véritable plus pour les résidents.



# *Evaluation des séances*

À l'issue des différents ateliers pour les Résidents, je propose aux participants de compléter une fiche d'évaluation qui me permettra d'adapter mes séances en fonction de leurs ressentis.

Cette évaluation sera un outil supplémentaire de suivi pour les professionnels qui les accompagnent. Ils pourront l'intégrer en fiche de suivi, dans le cadre du projet personnalisé des résidents.

# Qui suis-je ?

L'entreprise Nataranda est née pour proposer un accompagnement personnalisé de qualité dans le domaine du Bien-être aux particuliers, mais également aux institutions ou aux entreprises.

Je me suis formée de 2019 à 2022 à différentes thérapies de Bien-être (Sonothérapie, Yoga du Rire, Lahochi). Ces formations ont été effectuées à Toulouse et Perpignan afin d'avoir plusieurs points de vue de formateurs et une approche globale des différentes techniques. Elles ont été validées par des attestations.

Ces formations m'ont permis d'acquérir un panel de techniques complémentaires de Bien-Être et dans l'optique d'accompagner dans leur globalité plusieurs types de publics (Adultes valides ou en situation de handicap, personnes âgées, enfants, adolescents) et animaux.

Plusieurs publics, que je connais parfaitement, puisque j'ai exercé une carrière d'Animatrice (BPJEPS Animation sociale) pendant 20 ans en institutions (Centre de Rééducation Fonctionnelle, EPHAD, Foyer d'Accueil Médicalisé). Carrière qui m'a permis de développer et animer des actions récréatives, en lien avec les potentialités des personnes, leurs besoins et leurs attentes.

Je me présente donc en tant que *Sonothérapeute, Animatrice Yoga du Rire et Praticienne en thérapies énergétiques.*



# TARIFS SÉANCES COLLECTIVES

Pour toute demande d'intervention sur site me contacter pour établir un Devis



SÉANCES COLLECTIVES  
EN SALLE

**12€**

*par personne*

**Voyage sonore : 1H**



SÉANCES COLLECTIVES  
EN SALLE

**12€**

*par personne*

**Yoga du Rire : 1H**



# POUR ME CONTACTER



06 81 90 54 84



sonotherapie.ydr@gmail.com



nataranda

[www.nataranda.com](http://www.nataranda.com)



Cabinet au :

1 Allée de la Distillerie

11100 COURSAN



*Nataranda*



*Sonothérapeute, Animatrice Yoga du Rire  
Praticienne en thérapies énergétiques*

**06.81.90.54.84**

[www.nataranda.com](http://www.nataranda.com) SIRET 831 952 370 00020

- Séances de Voyages Sonores
- Massages sonores individuels et personnalisés
- Ateliers Yoga du Rire
- Soins Lahochi
- Intervention en Entreprises et Institutions



**Je suis mobile et me  
déplace partout**

**FACTURATION :**

*Le Comptoir des  
Entrepreneurs*

*IN'ESS- Nataranda*

*30 Avenue Pompidor*

**11100 NARBONNE**

**SIRET 831 952 379 00020**

