

# Les intervenants



*Maude Vergnaud*

Praticienne

Formatrice en massage bien être

Mon parcours d'artiste chorégraphique me sensibilise à la nécessité de prendre soin de soi pour vivre pleinement les expériences de la vie.

Pour cela, je m'oriente vers des techniques somatiques telles que la sophrologie, le feldenkrais et le body mind centering afin de développer ma perception sensorielle et organique. Je m'ouvre à la pratique du yoga pour renforcer mon ancrage, ma présence dans l'instant.

Passionnée par le corps humain, et riche d'un vécu sensible dans le mouvement dansé, c'est ainsi que tout naturellement je me suis formée au massage bien-être.

Aujourd'hui, je suis heureuse de créer du lien par le toucher dans le respect et la rencontre de l'autre.



*Benoit Richaud*

Musicien électroacousticien

Plasticien sonore

Je développe depuis 25 ans une pratique de la musique électroacoustique. Mon travail s'élabore autour de la création de paysages sonores.

Ces espaces sont évocateurs de lieux personnels ou imaginaires.

La création en direct permet de mettre en exergue des micros événements répétitifs qui plongent l'auditeur dans une méditation profonde.

Aujourd'hui, je suis heureux par cette pratique musicale de pouvoir proposer une expérience unique.

## Contact

**Hapax**

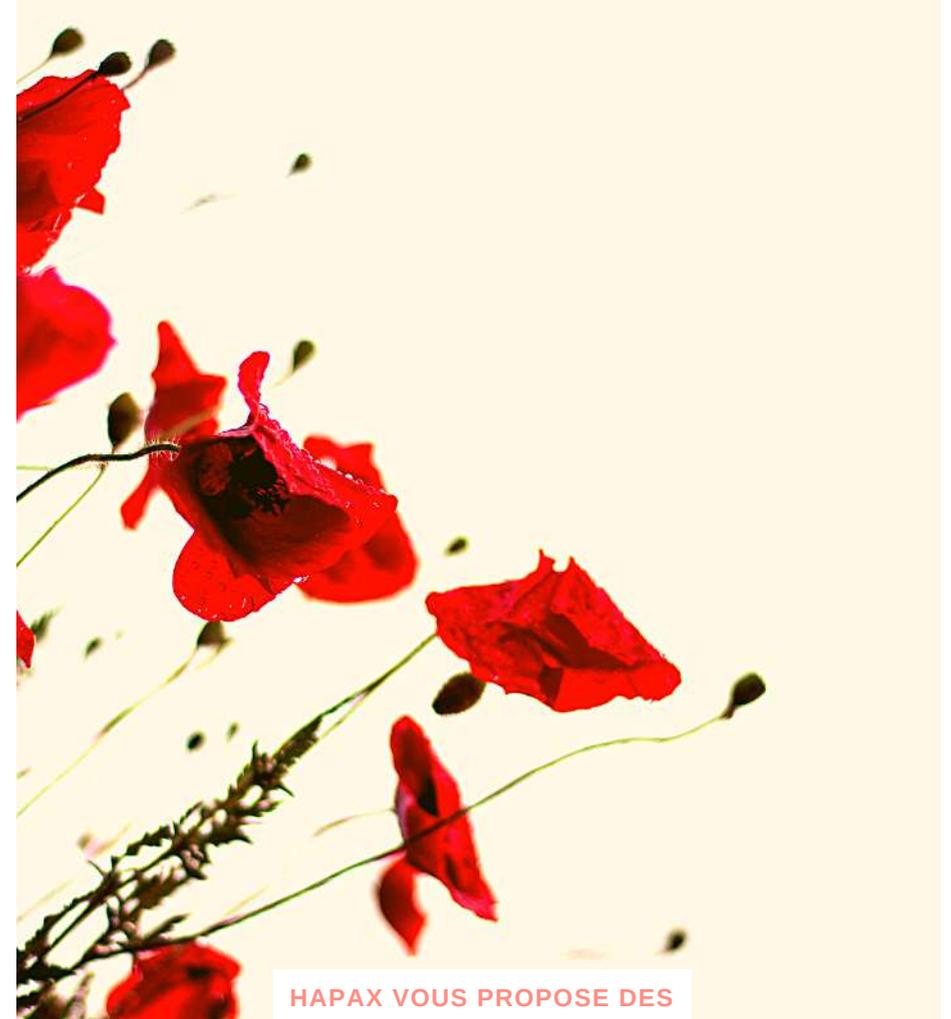
**1 Chemin de la Cabane Ronde  
30250 Aujargues**

**Tél : Benoit : 06 28 42 59 57**

**Maude : 06 88 24 00 27**

**Mail : [hapax.siestes@gmail.com](mailto:hapax.siestes@gmail.com)**

**Web : [www.hapax-siestes.com](http://www.hapax-siestes.com)**



HAPAX VOUS PROPOSE DES

# SIESTES SONORES ET SENSITIVES

(De 1 à 50 personnes)

" Les vibrations sonores et le massage aident l'organisme à se relâcher en profondeur. C'est un voyage sensoriel. Une invitation au retour à soi. "

# Nos formules



## FORMULE EN DUO

- Massage en duo
- Musique en live improvisée
- Durée 1h10

**300€**



### Confort matériel demandé pour les siestes sonores :

- Un espace dédié
- Bains de soleil
- Tapis de sol

Enfants acceptés à partir de 12 ans

## Pourquoi des siestes sonores et sensibles ?



La sieste sonore et sensible que nous proposons se déroule dans une temporalité d'une heure et demi environ. Elle mêle une séance de massage (Mains ou pieds - durée 8mn par personne) accompagnée par un musicien créant un paysage sonore enveloppant.

### Le massage

Le Massage palmaire et plantaire permet par la stimulation de divers points énergétiques situés le long des méridiens, d'améliorer la circulation de l'énergie dans l'ensemble de l'organisme. Par sa gestuelle à la fois tonique et enveloppante, il renforce l'ancrage, favorise le lâcher-prise et procure un profond relâchement du mental.

### La sieste sonore

La Sieste Sonore est un moment de relaxation où vous serez entourés d'un environnement sonore (guitare à plat, bols musicaux, vibrations, bâton de pluie...) qui sera composé dans l'instant avec les bruits de la nature.

Les sons viendront vous bercer et créeront une sensation unique de bien être.

Les vibrations émises par les instruments vous inviteront à la concentration, à vous libérer de vos pensées négatives et à être dans le moment présent.