



FRANCE

LA SEMAINE DU SON DE L'UNESCO

XXI^{ème} ÉDITION

VERS UNE ÉCOLOGIE SONORE

PROGRAMME RÉGIONS
DU 15 AU 28 JANVIER 2024

ATELIER

SILENCE LES ACOUPHÈNES : HARMONIE ET BIEN-ÊTRE PAR LA SOPHROLOGIE

JEUDI 4 JANVIER À 18H00

L'INSTANT SUSPENDU | 410 RUE ANATOLE FRANCE 59240 DUNKERQUE

DANS CET ATELIER UNIQUE, NOUS EXPLORERONS L'UNIVERS DE LA SOPHROLOGIE APPLIQUÉE AU SOULAGEMENT DES ACOUPHÈNES ET DE L'HYPERACOUSIE. NOTRE VOYAGE DÉBUTERA PAR UNE COMPRÉHENSION APPROFONDIE DE CES PHÉNOMÈNES, ABORDANT LEURS IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET PHYSIQUES SUR NOTRE QUOTIDIEN.

PUIS, NOUS NOUS PLONGERONS DANS LE CŒUR DE LA SOPHROLOGIE, DÉCOUVRANT COMMENT CETTE PRATIQUE PEUT DEVENIR UN ALLIÉ PRÉCIEUX DANS LA QUÊTE D'UN APAISEMENT ET D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE.

PROGRAMME

- Introduction à l'acouphène et à l'hyperacousie

Comprendre leurs origines, leurs effets sur la santé mentale et physique, et la manière dont ils influencent notre vie quotidienne.

- Fondements de la sophrologie

Un aperçu historique et théorique de la sophrologie, soulignant sa pertinence dans la gestion des troubles auditifs.

- Pratiques guidées

Des séances de sophrologie adaptées, axées sur la relaxation, la respiration, et la visualisation, visant à réduire la perception des acouphènes et l'hyperacousie.

- Techniques d'autogestion

Apprentissage de méthodes pratiques pour intégrer la sophrologie dans la vie quotidienne, favorisant l'autonomie et l'auto-apaisement face aux symptômes.

- Échanges et partages d'expériences

Un espace de discussion pour partager vécus et astuces, favorisant une communauté de soutien et d'entraide.

Si vous vivez avec des acouphènes ou une hyperacousie et recherchez des moyens naturels pour améliorer votre bien-être, cet atelier est spécialement conçu pour vous. Venez découvrir comment la sophrologie peut vous aider à retrouver une harmonie intérieure et à atténuer les impacts de ces troubles sur votre vie. Ensemble, explorons des chemins vers une vie plus sereine et équilibrée !

GRATUIT SUR INSCRIPTION PAR MAIL

CONTACT ORGANISATEUR

Pôle Sophrologie et Acouphènes
L'instant Suspendu

ADELINE KAMENI

07 68 24 98 15

contact@adelinekameni.com

www.linstantsuspendu.fr

CONCERT

CONCERT DU NOUVEL AN PAR L'ORCHESTRE D'ELBEUF

DIMANCHE 21 JANVIER À 16H00

ESPACE FRANKLIN | PL. ARISTIDE BRIAND 76500 ELBEUF

CONCERT DU NOUVEL AN PAR L'ORCHESTRE D'ELBEUF SOUS LA DIRECTION DE FELIX POGNON.

GRATUIT SUR INSCRIPTION PAR MAIL

CONTACT ORGANISATEUR

Université de Rouen

PIERRE DUMAS

06 08 87 75 42

pierre.dumas@univ-rouen.fr

www.mdu.univ-rouen.fr

SPECTACLE

HIP-HOP, EST-CE BIEN SÉRIEUX ? – COMPAGNIE 6E DIMENSION

MARDI 16 JANVIER À 18H00

TRIANON TRANSATLANTIQUE | 114 AVENUE DU 14 JUILLET 76300 SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN

A MI-CHEMIN DE LA DANSE ET DU THÉÂTRE, VOICI RACONTÉE L'ESSENCE DE LA CULTURE HIP-HOP. SUR SCÈNE, LES CINQ DANSEURS METTENT TOUT EN ŒUVRE POUR TRANSMETTRE LEUR PASSION. EN CONFÉRENCIÈRE DRÔLE ET VIVANTE, LA CHORÉGRAPHE SÉVERINE BIDAUD CITE LES FIGURES MYTHIQUES QUI ONT INFLUENCÉ SON PARCOURS ET RETRACE L'ORIGINE DU MOUVEMENT, SES RACINES ET SES INFLUENCES, DEPUIS SON ÉMERGENCE AUX USA DANS LES ANNÉES 70 JUSQU'À NOS JOURS. LOCKING, POPPING, BREAK... À PARTIR D'IMAGES D'ARCHIVES, DIFFÉRENTES TECHNIQUES SONT AINSI PRÉSENTÉES DE MANIÈRE LUDIQUE ET PÉDAGOGIQUE.

TARIF : 5/10 € – RÉSERVATIONS SUR LE SITE WEB WWW.TRIANONTRANSATLANTIQUE.COM.

LA SEMAINE DU SON DE L'UNESCO

52 RUE RENÉ BOULANGER 75010 PARIS

+33 (0) 1 42 78 10 15

info@lasemaineduson.org

www.lasemaineduson.org

ASSOCIATION LOI 1901 - NUMÉRO D'ORDRE 98/4290 - SIRET 452 577 067 00013-APE : 9499Z

CONTACT ORGANISATION

LUDIVINE BAILLY-BERESNIKOFF *COORDINATRICE GÉNÉRALE*

ludivine.bailly@lasemaineduson.org

KITZY ABY *ASSISTANTE ADMINISTRATIVE*

kitzy.abby@lasemaineduson.org

CONTACT PRESSE

ANGÉLIQUE DE SAINT-SEINE

+33 (0) 6 08 32 74 15

angelique@agencethedesk.com

LAURENCE DE LA TOUCHE

+33 (0) 6 09 11 11 32

laurence@agencethedesk.com

MERCI DE NOUS SOUTENIR !

DEVENEZ MEMBRE DE
L'ASSOCIATION LA SEMAINE
DU SON DE L'UNESCO.



Plus d'informations en scannant le QR code.

Vous pouvez aussi nous rejoindre en nous retournant le bulletin d'adhésion au verso.

L'association La Semaine du Son étant reconnue d'intérêt général à caractère social, les sommes versées au titre d'une cotisation/don ouvrent droit, pour les particuliers, à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % dans la limite de 20 % du revenu imposable (article 200 du code général des impôts).

Un reçu fiscal sera envoyé à la réception du règlement.