



L'Éveil

l'intention

L'Éveil est une expérience immersive imaginée
par Tal Benyezri et Clarissa Imperatore.

À travers la voix, le souffle, le mouvement et les vibrations sonores,
cette traversée invite chacun à ralentir, ressentir
et retrouver un espace d'écoute intérieure.

Pensée pour être vécue en groupe, elle s'adresse aux particuliers,
aux entreprises, aux lieux culturels et aux événements qui souhaitent offrir
un temps de présence et de reconnexion à soi.

la traversée



Chaque rencontre se déploie en plusieurs temps, pensés pour accompagner le corps, la voix et l'écoute de soi. Chaque étape ouvre naturellement la suivante, dans un rythme qui laisse à chacun la liberté de vivre pleinement la traversée.

Accueillir

Créer un espace de confiance où chacun peut déposer son état du moment, ses émotions et son énergie. S'autoriser à ralentir et à être pleinement présent.

Méditation guidée

Mettre le corps en mouvement

Explorer le mouvement libre pour réveiller les sensations et renouer avec l'intelligence du corps. Laisser le corps s'exprimer naturellement, sans contrôle ni recherche de performance.

Explorer la voix

À travers des propositions vocales simples et accessibles, chacun est invité à laisser sa voix se déployer naturellement, sans attente ni jugement.

Méditation guidée

Bain sonore et cloture

La traversée se conclut par un temps de silence et de partage, laissant à chacun la liberté de repartir avec ce qui a émergé.

les intervenantes



Tal Benyezri

Au cœur du parcours de Tal se trouve une même recherche : celle de la voix comme un espace d'expression, de création et de relation. Aujourd'hui en formation en psychothérapie biodynamique, une approche centrée sur le corps, elle poursuit cette recherche à travers des expériences où musique, mouvement et présence invitent chacun à retrouver un espace d'écoute intérieure.



Clarissa Imperatore

Sonothérapeute, musicothérapeute, danse-thérapeute et musicienne, Clarissa Imperatore développe une approche sensible qui relie le corps, le mouvement et les vibrations sonores. Son travail invite chacun à ralentir, ressentir et retrouver une relation plus profonde à soi. Au sein de L'Éveil, elle accompagne la traversée sonore et corporelle aux côtés de Tal Benyezri.

pour qui ?

L'ÉVEIL est ouvert à toutes les personnes qui souhaitent ralentir,
retrouver une écoute plus profonde d'elles-mêmes
et vivre une expérience sensible dans un cadre bienveillant.

-
- Aucune expérience préalable n'est nécessaire.
 - Il n'est pas nécessaire de savoir chanter.
 - Chaque proposition est une invitation, jamais une obligation.
 - Chacun est libre d'adapter les propositions à son propre rythme.
 - Toutes les émotions ont leur place.

quelques images



informations pratiques

Chaque demande est étudiée avec attention afin d'imaginer une expérience adaptée au lieu, au groupe et à l'intention de la rencontre.

Durée et capacité

Environ quatre heures

Jusqu'à vingt participants

Lieu et conditions d'accueil

Un espace calme et lumineux, permettant de s'asseoir, de s'allonger et de se mettre librement en mouvement.

Réservation et renseignements

contact@talbenyezri.com

talbenyezri.com