

DUUUUUM
SONOTHÉRAPIE

X

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL
ÉVÉNEMENTIEL D'EXCEPTION



QUI SUIS-JE & L'UNIVERS DUUUUUM



Andy MAWLANA

Praticien en sonothérapie

J'ai fondé **DUUUUUM • Sonothérapie** avec une conviction simple : offrir aux collaborateurs un espace de déconnexion profonde dans un quotidien souvent marqué par le stress, la surcharge mentale et l'hyperstimulation.

À travers des séances immersives de bain sonore, j'accompagne les équipes vers un **état de détente** favorisant le **relâchement physique**, la **récupération mentale** et une meilleure **qualité de présence au travail**.

Mon approche est **concrète, accessible** à tous et s'inscrit dans une démarche globale de prévention du stress et **d'amélioration du bien-être au travail**.

"Le son n'est pas là pour faire joli, il est là pour agir."



LES PRESTATIONS & LES INSTRUMENTS



GONG SYMPHONIQUE PAISTE

Véritable cœur de l'immersion, le gong enveloppe les participants dans un paysage sonore riche et profond. Ses vibrations favorisent le relâchement du corps, l'apaisement du mental et une profonde sensation de déconnexion.



BOLS THÉRAPEUTIQUES UNIVERSELS PETER HESS

Reconnus pour leur qualité vibratoire, ces bols produisent des sons harmonieux et enveloppants qui accompagnent la détente physique et favorisent une sensation d'équilibre intérieur.



BOLS TIBÉTAINS

Leurs harmoniques profondes créent un ancrage immédiat et invitent naturellement à ralentir, respirer et revenir à soi.



BOLS DE CRISTAL

Leurs sonorités cristallines et aériennes apportent légèreté, clarté mentale et sensation d'espace intérieur.



AUTRES INSTRUMENTS IMMERSIFS

Une sélection d'instruments de haute précision acoustique (gongs, bols de cristal et d'alliages) choisis spécifiquement pour leur capacité à induire des fréquences cérébrales propices à la relaxation profonde et à la récupération cognitive rapide.



POURQUOI INTÉGRER LA SONOTHÉRAPIE DANS VOTRE DÉMARCHE QVT ?



UN TEMPS DE RÉCUPÉRATION RARE

Les collaborateurs évoluent aujourd'hui dans un environnement marqué par la sollicitation permanente, les écrans, les notifications et la charge mentale. Le bain sonore offre une parenthèse collective permettant de ralentir, récupérer et retrouver de la disponibilité mentale.



UN FORMAT ACCESSIBLE À TOUS

- ✓ Aucune expérience préalable n'est nécessaire.
- ✓ Les participants s'installent confortablement et se laissent simplement porter par les sons et les vibrations.



UN MOMENT FÉDÉRATEUR

Plus qu'une activité de bien-être, le bain sonore constitue une expérience originale et mémorable qui favorise la cohésion, le partage et la qualité des relations au sein des équipes.

DES BÉNÉFICES CONCRÈTEMENT PERÇUS



POUR LES PARTICIPANTS



Une diminution de la fatigue mentale



Une sensation de détente profonde



Une meilleure qualité de concentration



Un regain d'énergie



Une sensation durable d'apaisement



POUR L'ENTREPRISE



Amélioration du climat social



Valorisation de la marque employeur



Baisse du stress au travail



Format de Team Building original et mémorable.

TARIFS ET FORMULES



ATELIERS FLASH RÉCUPÉRATION

Sessions immersives de 30 à 45 minutes directement sur le lieu de travail. Un format conçu pour relâcher la surcharge cognitive et recharger l'énergie des équipes entre deux réunions stratégiques.



SÉMINAIRES & TEAM BUILDING

Expériences sonores d'envergure et immersions sur-mesure pour vos événements d'entreprise. Idéal pour marquer les esprits, renforcer la cohésion et offrir un espace de déconnexion absolue.



PARTENARIATS CONCIERGERIE PREMIUM

Des rendez-vous sonores réguliers intégrés directement dans le quotidien de votre structure. Une solution simple et accessible pour permettre à vos équipes de s'offrir une vraie pause de récupération, directement sur leur lieu de travail.

TARIFS & MODALITÉS

- **Ateliers Flash** (12 à 15 collaborateurs) : 390 € HT
- **Séminaires & Événementiel** : Sur devis (adapté au volume)
- **Conciergerie (Récurrence)** : Sur devis (tarifs dégressifs au volume)

CAHIER DES CHARGES "ZÉRO CONTRAINTE"

- **Logistique** : Je suis 105% autonome. J'apporte l'ensemble des instruments de haute précision.
- **Vos seuls besoins** : Une salle calme (salle de réunion, de sport ou de repos) et propre. Les collaborateurs viennent simplement avec une tenue confortable (et un tapis/plaid si le stock de l'entreprise ne le permet pas).
- **Jauge** : De 3 à 15 collaborateurs en Atelier Flash (format sur-mesure sur devis au-delà).



ILS ONT VÉCU L'EXPÉRIENCE

Fanny K, Nantes

Bain sonore collectif

“Une expérience à la fois douce et puissante.

Je suis ressortie profondément détendue avec une sensation de légèreté qui a duré plusieurs jours.”



Pierre P. Angoulême

Google Avis

“Une belle découverte avec une séance collective.

Explication de la pratique et découverte des instruments.

Un échange avec une personne bienveillante

Merci pour ce bon moment



Ahmad M, Niort

Évènement bien-être

“J'étais venu par curiosité.

Je suis reparti avec le sentiment d'avoir dormi plusieurs heures alors que la séance venait juste de se terminer.”







DUUUUUM

SONOTHÉRAPIE

Offrez à vos clients une expérience sensorielle inédite,
à la hauteur de votre établissement. Contactez-moi pour définir un
rendez-vous et mettre en place un prochain **événement sur-mesure**
(Devis et proposition sous 48h).



www.duuuum.com



06 76 67 86 64



duuum.contact@gmail.com



[duuum.vibration](https://www.instagram.com/duuum.vibration)



Nantes et alentours