

Sonothérapie

Partout où il y a de la vie... il y a du son.

La sonothérapie est une technique de bien-être ancestrale utilisant les sons et leurs vibrations pour plonger le corps dans un état de relaxation profonde.

Ainsi, le son peut avoir un effet thérapeutique et réparateur sur notre esprit et notre corps. Les sons utilisés en sonothérapie proviennent de plusieurs instruments comme la voix, les tambours, les bols de cristal ou tibétains, les diapasons, les gongs, etc.

Nous pouvons créer du son avec presque tout ce qui nous entoure ! Cette formation complète sur 6 jours vous permettra de découvrir tous ces instruments, d'apprendre à les utiliser et à les associer dans le but d'un accompagnement thérapeutique.

Objectifs

- DÉCOUVRIR la thérapie par le son et ses nombreux bienfaits.
- S'INITIER à de nombreux instruments thérapeutiques.
- MAÎTRISER parfaitement leur utilisation et leur association.
- AVOIR CRÉER ET GUIDER un voyage méditatif sonore en individuel ou en groupe.

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.
Aucun pré-requis en musique n'est nécessaire.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Gaëlle Gauthier

TARIFS

Préférentiel :

995 euros

Référentiel :

1 245 euros

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

STAGE SH1 : 3 JOURS

- Introduction à la sonothérapie
- La voix
- Les bols chantants (cristal et tibétain)
- Les chakras
- La Shrutibox et l'harmonium
- Les carillons
- Les percussions (1)
- Mise en pratique du travail thérapeutique avec le son (1)

STAGE SH2 : 3 JOURS

- Le gong
- Les percussions (2)
- Les cordes
- Comment créer un voyage méditatif sonore
- Mise en pratique du travail thérapeutique avec le son (2)
- Séance individuelle et en groupe
- Pratique du protocole complet
- Questions-réponses
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

DATES - 4 SESSIONS

Session octobre 2025

SH1 : 17-19 octobre 2025

SH2 : 21-23 novembre 2025

Session janvier 2026

SH1 : 23-25 janvier 2026

SH2 : 27 février-1 mars 2026

Session avril 2026

SH1 : 17-19 avril 2026

SH2 : 5-7 juin 2026

Session octobre 2026

SH1 : 16-18 octobre 2026

SH2 : 20-22 novembre 2026

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.