

Comment se déroule une séance de bain sonore ?

1- Confortablement installé sur un matelas pour une bulle sonore exceptionnelle, je vous guiderai à vous apaiser, à vous relaxer et à relâcher votre corps par une méditation d'ancrage dans l'ici et maintenant.

2- Avec plusieurs instruments intuitifs et de bols Tibétains chantants, je vous ferai découvrir un univers sonore envoûtant qui vous fera entrer dans votre fort intérieur et voyager au cœur de vous-même.

Vous y trouverez des trésors cachés, vous laissant porter vers les contrées lointaines de votre imaginaire...laissant apparaître ce qui doit être vécu.

3- Puis tout en douceur nous glisserons vers une méditation guidée pour sortir de cet espace de sons vibratoires hors du temps.

4- Peut-être aurez-vous envie de partager de votre vécu sonore à la toute fin de cette séance ?

Il est conseillé de ne pas manger juste avant de venir, ou alors une légère collation facile à digérer, et si possible 1 à 2h avant le début de la séance.

Ne pas jeter sur la voie publique

Qui suis-je ?

Je m'appelle Séverine, maman de 2 enfants, dont l'aîné est un être avec autisme. Après un parcours spécifique durant ses jeunes années, mon fils extra-ordinaire est déscolarisé et à domicile, ayant opté pour un dispositif d'instruction dans la famille.

Très investis dès le diagnostic, nous avons mis tout notre cœur à suivre des formations novatrices auprès de personnes elles-mêmes autistes américaines et québécoises, afin de l'accompagner au plus près de son fonctionnement, de sa façon d'être au monde.

Depuis quelques années déjà, j'ai renoncé à mon activité professionnelle car il me tient à cœur d'être au plus proche de l'éducation spécifique et de la rééducation thérapeutique de mon grand garçon.

En chemin, par le biais du yoga, j'ai expérimenté les bienfaits de nombreux bains sonores qui utilisent les vibrations pour harmoniser l'énergie du corps.

Pratiquant la méditation et passionnée d'instruments intuitifs aux sons étonnants, j'ai suivi une formation de sonothérapie avec une certification en harmonisation énergétique et bain sonore. Je suis très en joie de partager ces sons, ces vibrations, qui amènent avec douceur à l'intériorité et permettent d'avancer vers plus d'épanouissement, de bien-être et d'harmonie.

Vous et/ou vos enfants apprécierez grandement ce langage qui vibre, qui pulse, qui résonne ! Là où le son se fait soignant, les vibrations produites, impactent la santé physique et subtile et amènent à un état de relaxation profonde.

En vous laissant porter, vos enfants et/ou vous, découvrirez comment le son met en mouvement une vibration à l'intérieur de soi.

« Est-ce que vous permettez que ce son aille partout en vous, là où il a besoin d'aller ? »



Présente

La Relaxation Sonore
pour adultes et enfants

"Un son posé sur votre corps,
c'est tout un mandala
qui prend forme
dans l'eau de vos cellules."



La Sonothérapie ou la reconnexion à l'intelligence de la force vitale

Pratique de soin très ancienne, la sonothérapie utilise les sons et leurs vibrations pour soulager le corps et l'esprit.

En effet, les ondes émises par la voix ou les instruments ont un impact direct sur notre structure moléculaire. Se transmettant par l'eau, qui constitue notre corps à 80 %, elles peuvent ainsi résonner dans tout notre système. Elles exercent alors une action rapide sur les muscles, les organes, les os, les nerfs, le mental...

Les sons bienfaisants d'instruments du monde utilisés ici, lors d'une séance de bain sonore, sont choisis pour leurs vertus vibratoires, harmonisantes, comme le tambour océan, les carillons koshis, la sansula, l'arbre de pluie, les bols tibétains, le tambour chamanique

Les fréquences émises par ces sons, permettent ainsi de se plonger dans un bain de relaxation et de lâcher prise.

Les vibrations des sons se diffusent alors au plus profond de votre être pour rééquilibrer vos énergies tout en soulageant les douleurs physiques et émotionnelles.



Les bienfaits de la sonothérapie :

- Une relaxation ;
- Une détente musculaire ;
- Une libération des émotions ;
- Une amélioration des capacités d'attention et de concentration
 - Des effets antalgiques ;
 - Une amélioration de l'humeur ;
- Un renforcement du système immunitaire ;
- Une harmonisation psychologique ;
 - Une harmonisation physique ;
- Un développement de la créativité ;
 - Une amélioration du sommeil ;
 - Une amélioration de la digestion.

Le son est une pratique extraordinaire, subtile, intelligente et bien sûr très agréable qui vous conduira sur la route du voyage. À force de pratiquer régulièrement, nos émotions deviennent plus stables et partent moins dans les extrêmes.

Un bain de sons est une proposition unique d'ouverture aux espaces intérieurs. On ne cherche pas à comprendre, ce qui en nous a besoin d'être touché, est touché.

Ces séances bienveillantes sont proposées de manière individuelle ou en petit groupe par l'Association « Résonance Intérieure » ou Séverine, vous invite à vous connecter à l'intention du voyage sonore qui nous relie à la nature, à notre corps, à nos émotions et à nos semblables.

C'est avec joie que je vous accueille à Cambo les Bains.
Sur RDV & DEVIS au 06 03 99 11 90
ou resonance.interieure64@gmail.com
N° Siret 90096865200017

Attention : ces séances n'ont pas pour vocation de se substituer à un traitement et ne dispensent pas de consulter un professionnel de santé. Elles peuvent par-contre être un très bon complément à votre mieux-être.