



# ART DU SON

Sonothérapie & Yoga du Son

**La plateforme de formation  
en ligne sur la Sonothérapie**

Pour les particuliers et les professionnels  
du bien-être et de la santé

du green & du love<sup>+</sup>

**La Sonothérapie désigne l'ensemble des pratiques qui utilisent le Son pour accéder à un état de bien-être.**

**Par un phénomène de résonance et d'entraînement, certains sons joués de façons spécifiques transportent l'écouter dans un état de relaxation en seulement quelques minutes, les ondes cérébrales basculant naturellement en ondes alpha, voire thêta.**

**C'est notamment pour cela que la Sonothérapie est très souvent utilisée en complément de l'Hypnose, de la Sophrologie et de nombreuses pratiques de thérapie et de bien-être.**

**Relaxation profonde, gestion du stress, amélioration des capacités cognitives, récupération physique, soutien du système immunitaire, libérations émotionnelles, amélioration et rétablissement d'un sommeil de qualité, équilibre hormonal, gestion de la douleur, sécrétion des hormones de bien-être,... la liste des bienfaits de la Sonothérapie est longue !**

**Les pratiques les plus couramment utilisées sont :**

- L'utilisation d'instruments sonores qui ont notamment la particularité d'entraîner très facilement des états modifiés de conscience comme : les bols chantants (appelés par certain-es bols tibétains), le tambour, des instruments en cristal, certaines percussions,...**
- Des pratiques vocales faciles et accessibles qui permettent notamment d'induire des états de relaxation profonds.**
- Des enregistrements audios avec des fréquences et des rythmes très spécifiques (sons binauraux, sons de percussions ou instruments divers avec variation de rythmes très spécifiques,...)**

**C'est parce qu'il est important pour nous de rendre les bienfaits de la Sonothérapie accessible au plus grand nombre, que nous avons créé la formation « L'ART DU SON ».**

**Au travers de cette formation, nous proposons des pratiques simples, universelles et naturellement puissantes. Elle aborde les effets du Son sur notre Santé et notre bien-être, et propose des pratiques (avec le corps, la voix ou des instruments) faciles à reproduire et à transmettre dans tout type de cadre et pour tout type de public.**

**Au-delà d'une formation, l'ART DU SON est une plateforme évolutive de partage réunissant une riche communauté de tous horizons : médecins, chercheurs, infirmiers, psychiatres, psychothérapeutes, musicothérapeutes, yoga-thérapeutes, sophrologues, hypnothérapeutes, pédiatres, enseignants scolaires, intervenants en milieux carcéraux, ingénieurs, musiciens, professeurs de chant, intervenants en EHPAD, associations pour les personnes en situation de handicap, intervenants en soins palliatifs, journalistes, artistes,...**

**Nous sommes aujourd'hui la plus grande communauté de passionné-es des thérapies sonores, avec plus de 2000 artisan-es du Son !**

**Ensemble, nous faisons évoluer et diffusons les pratiques.**

## **LA FORMATION :**

### **+ de 50h de vidéos**

Tous les cours pédagogiques à visionner librement à votre rythme et quand vous le souhaitez.

### **11 audios de méditations sonores à écouter**

Pour se faire du bien et expérimenter les pratiques enseignées dans le programme.

### **Des fiches pratiques**

Schémas, images explicatives, check-lists, fiches mémo pour retenir facilement les informations pratiques dont vous aurez besoin au quotidien et/ou pour vous accompagner lors des ateliers et séances que vous animerez.

### **L'accès au groupe privé**

Un espace convivial où échanger des bons plans et des retours d'expérience. Les élèves partagent aussi leurs créations et événements sonores avec le reste de la communauté s'ils le souhaitent.

### **Des lives et cercles de partages toute l'année**

Vous êtes invités toute l'année à des sessions en visioconférences (pratiques sonores, temps d'échanges et questions/réponses). Vous pourrez également assister à des cercles de partages exceptionnels et des masterclass avec des experts. Les replays des précédents lives sont disponibles.

### **L'accès à la plateforme en ligne "L'Art du Son" à vie**

Plus qu'une formation en ligne, vous intégrez une communauté de passionnés de la Sonothérapie ! La plateforme en ligne s'enrichit régulièrement de contenus en plus du programme initial. Il s'agit de ressources précieuses sur le sujet de la Sonothérapie : études scientifiques, vidéos de cours supplémentaires, interviews d'experts,...

### **Chaque session comprend :**

- des vidéos de théorie avec des lectures et/ou exercices complémentaires
  - deux séances de pratique, chacune à réaliser 2 fois
  - deux méditations sonores à écouter
- = 6 à 9 heures par session

## **INTRODUCTION ET SESSION 1**

*Bienvenue et objectifs de la formation*

*Comment suivre ce programme ?*

*Lois d'Harmonie Universelle*

*Lois d'Harmonie Humaine*

*Lois d'Harmonie Sonore*

*Séances de pratiques 1 et 2*

*Méditations sonores 1 et 2*

## **SESSION 2**

*Les effets de la Sonothérapie*

*Les états modifiés de conscience*

*L'humain comme instrument sonore*

*Introduction à la pratique*

*Séances de pratiques 3 et 4*

*Méditations sonores 3 et 4*

## **SESSION 3**

*Les 5 éléments - Exploration sonores*

*Les 5 Éléments - Cours théorique*

*Mantras et pouvoir des mots*

*Les chakras*

*Instruments utilisés en Sonothérapie - Partie 1*

*Séances de pratiques 5, 6 et 7*

*Méditations sonores 5 et 6*

## **SESSION 4**

*Focus sur les Bols chantants*

*Instruments utilisés en Sonothérapie - Partie 2*

*Quels sons pour quels effets ?*

*Méthodologie : Créer une méditation sonore*

*Méthodologie : Guider une méditation sonore*

*Focus sur les bols et instruments en cristal*

*Séances de pratique 8 et 9*

*Méditations sonores 7 et 8*

## **SESSION 5**

*Utiliser les bienfaits de la Sonothérapie au quotidien*

*Intégrer le son dans un milieu professionnel : Cabinet, ateliers collectifs, Yoga,...*

*Éthique et Hygiène de vie*

*Se lancer professionnellement*

*Focus sur les Gongs*

*Focus sur le Tambour*

*Méditations sonores 9 et 10*

### **EXAMEN :**

**Ceux qui souhaitent évaluer leurs connaissances et recevoir une attestation de formation pourront passer un examen :**

- Avoir visionné l'ensemble des cours
- Renvoyer le document d'examen complété
- Régler la somme de 80€ TTC

***Nous revenons ensuite vers vous avec les corrections de votre examen et l'attestation de formation le cas échéant.***

## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

En plus des 5 sessions de cours, vous retrouverez de nombreuses ressources sur la plateforme :

- *Études scientifiques*
- *Connaissances historiques et culturelles*
- *Bons plans et recommandations de fabricant-es d'instruments éthiques et de qualité*
- *Bibliographie*
- *Fiches pratiques*
- *Playlists de musiques à écouter et utiliser*

## REPLAYS DES LIVES ET MASTERCLASS

Vous avez également accès aux replays de toutes les précédentes visioconférences :

- *17 replays de séances de pratiques (vocales, méditatives, voyages sonores,..) sur différents thèmes : apaisement du système nerveux, régénération, créativité, cycles lunaires, centres énergétiques, rencontre avec ses talents sonores uniques,...*
- *Conférence "Psychiatrie et états modifiés de conscience" avec un docteur psychiatre*
- *Table ronde "Musicothérapie et Sonothérapie" avec trois musicothérapeutes*
- *Table ronde "Sonothérapie auprès des enfants" avec des élèves travaillant dans des hôpitaux pédiatriques, cliniques de santé mentale, associations, écoles et crèches*
- *Masterclass "Chant diphonique" avec un professeur de chant spécialisé*
- *Masterclass "Sonothérapie et Lithothérapie" avec une école de Lithothérapie*
- *Conférence "Recherches sur les fréquences et Harpe-thérapie" avec la directrice de la formation en Harpe-thérapie France.*
- *Live "Enseignements dans l'Amazonie, Tongue drum et Kotamo" avec un facteur d'instrument*
- *Et d'autres à venir toute l'année.*