

Initiation à la sonothérapie



14 h



290,00 €

Public

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat. Coach, conseiller, animateur, éducateur, etc.

Objectifs

La sonothérapie est une méthode alternative qui utilise les vibrations sonores pour favoriser le bien-être et l'équilibre intérieur. Cette approche, pratiquée depuis des millénaires dans différentes cultures, repose sur l'idée que les fréquences sonores peuvent aider à harmoniser le corps et l'esprit.

Notre formation propose un parcours complet pour découvrir les différentes techniques de sonothérapie : bols tibétains, diapasons, gongs, et autres instruments vibratoires. Vous apprendrez à utiliser ces outils pour créer un environnement sonore propice à la relaxation, à la méditation et au mieux-être.

À noter : Bien que largement appréciée pour ses effets bénéfiques sur la détente et la relaxation, la sonothérapie n'est pas reconnue par la médecine traditionnelle et ne repose pas sur des preuves scientifiques établies. Les effets perçus varient d'une personne à l'autre.

Journée 1

- Développement de la sonothérapie.
- Quelques notions de bases (les sons, les vibrations, les fréquences).
- Les bienfaits et contre-indications.
- La complémentarité avec d'autres disciplines du bien-être.
- Les bols tibétains : découverte, prix, où l'acheter, comment le faire sonner, le faire chanter etc... comment l'entretenir .
- Purifier un lieu
- Nettoyage et entretien des instruments.
- Les bols de cristal et différents instruments à découvrir : carillons, gong, tambour, tong drum, etc..: découverte.
- Questions/Réponses
- Démonstration d'un voyage sonore

Journée 2

Cette journée sera plus axée sur la pratique avec différentes techniques d'équilibrage des chakras. À l'issue de cette journée, vous serez capable de vous prodiguer un soin et de le prodiguer sur chaise à autrui. Vous serez en mesure de réaliser vos propres voyages sonores. Contenu :

- Les différents chakras.
- Autosoin sur chaise : théorie et pratique.
- Lissage de l'aura.
- Soins sur chaise à autrui : théorie et pratique.

Élaboration d'un voyage sonore.

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
290,00 €

- > **Horaires**



- > Du 3 novembre 2026 au 10 novembre 2026
De 9h à 17h

- > **Certificat - Attestation**
attestation de participation

- > **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)