



Qu'est-ce qu'un bain sonore ?

Le bain sonore, que l'on appelle également voyage sonore ou séance de sonothérapie collective est une relaxation profonde sur le son d'instruments du monde, choisis pour leur impact vibratoire, comme les bols tibétains, les bols de cristal, le tambour et autres instruments ethniques. Confortablement allongé ou semi-assis, on se laisse porter par leurs vibrations et guider par la voix pour vivre une expérience transformatrice. La séance dans sa globalité dure environ 1 heure, le bain en lui-même entre 30 et 40 mn.

Quels sont les bénéfices d'un bain sonore ?

Les bains sonores favorisent la relaxation, la méditation, augmentent le niveau d'énergie et aident à retrouver son propre équilibre sur le plan physique, émotionnel et mental. Ils calment les pensées, invitent au lâcher-prise, régénèrent, stimulent la capacité d'auto-guérison du corps et apportent un bien-être profond.

Quelle méthode de sonothérapie est appliquée ?

J'ai choisi de me former à la sonothérapie auprès de Gwladys de Marsac, enseignante de yoga du son et fondatrice de la méthode ©Naadveda pour ses valeurs éthiques, sécuritaires, bienveillantes et respectueuses de l'individu. Cette méthode est basée sur les lois de l'énergétique indienne. Egalement enseignante de Hatha Yoga, je m'appuie sur cette discipline pour accompagner le bain sonore de techniques de respiration, de visualisation, de méditation et de quelques postures.

A quelle fréquence recevoir un bain sonore ?

Un bain sonore est un soin énergétique. Praticué régulièrement, à un rythme d'une séance par mois, il permet d'entretenir et d'équilibrer son énergie. Une séance tous les quinze jours opérera une transformation plus profonde. Il est nécessaire de laisser un temps d'intégration au système énergétique entre deux bains sonores d'environ deux semaines.

Quel matériel apporter ?

Un tapis de sol, une couverture ou un sac de couchage, un foulard pour les yeux, un oreiller pour la tête ou les genoux.



Y a-t-il des précautions à prendre ?

Oui, par précaution, les bains sonores ne sont pas préconisés aux femmes enceintes de moins de 4 mois et de plus de 8 mois et aux enfants de moins de 12 ans.

Les bains sonores sont contre-indiqués ou à adapter dans les cas suivants : personnes souffrant d'hypersensibilité auditive, de troubles épileptiques, psychiques, de problèmes cardiaques, de cancer en cours de traitement et aux personnes porteuses d'un pacemaker. Si vous portez des prothèses auditives, il pourra être plus confortable de les retirer pendant le bain sonore. Selon les cas et pathologies, le bain sonore pourra parfois être adapté. Afin que votre expérience soit sécuritaire, n'hésitez pas à me contacter pour toute question.



Carte cadeau personnalisée

Une douce idée pour faire découvrir le monde du son et de la vibration.
Sur demande.



Fabienne Bétend
Bains sonores et yoga
fabienne.betend@gmail.com
06 03 25 02 96

