

Qu'est-ce que la Sonothérapie ?

La sonothérapie est une pratique thérapeutique qui utilise les vibrations sonores pour favoriser la relaxation, l'équilibre énergétique et le bien-être physique, mental et émotionnel.

Les sonothérapeutes utilisent divers instruments comme les bols tibétains, les gongs, les diapasons, les tambours... et leur propre voix pour créer des vibrations qui résonnent avec les cellules du corps.

Les bienfaits de la sonothérapie incluent la réduction des tensions physiques et émotionnelles, l'amélioration de la qualité du sommeil, et le renforcement du système immunitaire.

Les séances peuvent être individuelles ou en groupe, et sont adaptées aux besoins spécifiques de chaque personne.

La formation

Cette formation de Sonothérapeute s'appuie sur plusieurs points forts :

- Un équilibre optimum entre théorie et pratique.
- Une approche plurielle de la Sonothérapie grâce à l'apprentissage de l'utilisation de nombreux instruments.
- L'association avec ces instruments du travail de la voix qui vient enrichir et soutenir considérablement les voyages sonores.
- L'exploration de tous les instruments sur place. Vous êtes invités à les utiliser, et à ressentir les bienfaits que chacun d'entre eux vous apporte de façon unitaire, puis en synergie.
- Vous proposer des protocoles de soins spécifiques à cette discipline pour soulager de nombreuses dysfonctions physiques, émotionnelles et mentales.
- Vous permettre de prendre en main les diapasons thérapeutiques, outils utilisés pour émettre des vibrations à des fréquences spécifiques. Ces vibrations sont appliquées sur le corps pour harmoniser et équilibrer les énergies corporelles, mentales et émotionnelles.

LE MÉTIER DE SONOTHÉRAPEUTE

Le métier de sonothérapeute est un métier riche et varié : il propose une approche thérapeutique via le son en individuel et en groupe.

Le métier de sonothérapeute est un métier riche et varié : il propose une approche thérapeutique via le son en individuel et en groupe. Les bains sonores et les soins proposés avec les instruments ainsi que les protocoles étudiés avec les diapasons permettent un accompagnement individuel, personnalisé en fonction des dysfonctions que le sujet présente. Elles seront régulées grâce au son et à la vibration.

Les bains sonores peuvent également être proposés en groupe permettant à tous les participants de vivre un moment de voyage intérieur, de relaxation profonde, de lâcher-prise et de ressourcement.

Ceux-ci peuvent être proposés en cabinet, en entreprise ou en institution en individuel et/ou en groupe.

Le déroulement

LA FORMATION COMPORTE UN CYCLE D'UNE ANNÉE pendant lequel vous étudierez la sonothérapie et les diapasons thérapeutiques.

CE CYCLE EST COMPOSÉ DES FORMATIONS

Les fondamentaux du Thérapeute (**3 jours**), Les fondamentaux de la Musique (**2 jours**), Sonothérapie (**6 jours**), Diapasons thérapeutiques (**3 jours**), Perfectionnement en sonothérapie (**2 jours**), Perfectionnement en Diapasons thérapeutiques (**3 jours**) et Réussir son installation.

A l'issue de celui-ci et après obtention de votre certificat, vous pourrez vous installer et exercer le métier de Sonothérapeute.

Le certificat

Pour obtenir le Certificat de Sonothérapeute, vous devez :

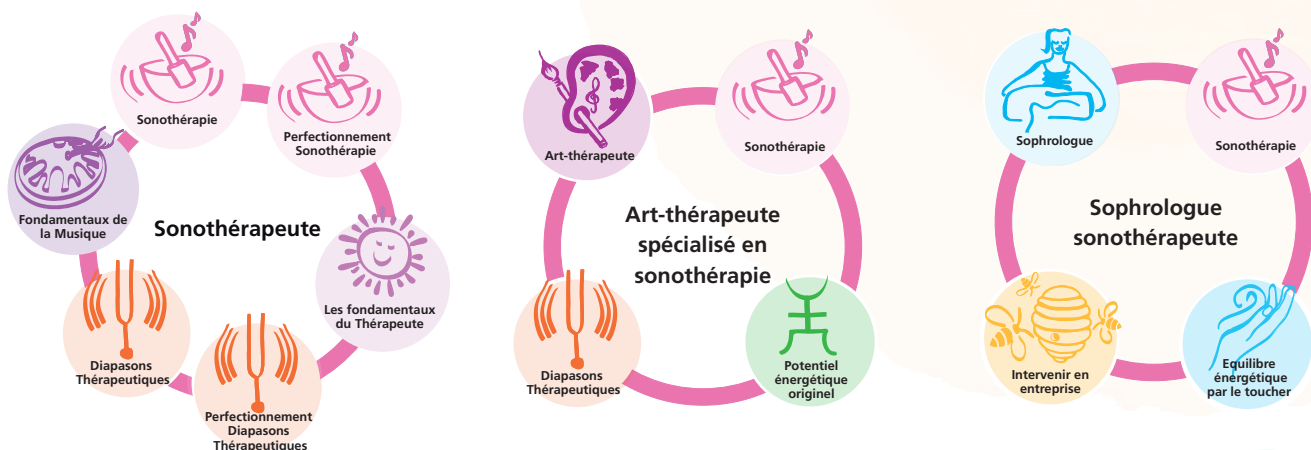
- 1 • Assister à toutes les journées de formation et réussir les évaluations théoriques et pratiques de l'ensemble des formations composant le cycle.
- 2 • Effectuer votre entraînement aux pratiques en recueillant 70 témoignages de personnes ayant bénéficié d'une séance de sonothérapie ou de diapasons thérapeutiques. Vous pouvez proposer plusieurs pratiques à la même personne. Ainsi, il vous faut environ 12 personnes différentes pour le réaliser. Vous devez nous adresser votre livret pour qu'il soit validé.

Les débouchés

- Ouverture d'un cabinet de consultation
- Interventions en institution
- Interventions en entreprise
- Animation d'ateliers de bien-être

**SUPERVISION
MÉTIER
VOIR P 25**

EXEMPLES DE PARCOURS MÉTIERS AVEC DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



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 multimédias 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 2026

SH1 : 16-18 octobre 2026

SH2 : 27-29 novembre 2026

Session janvier 2027

SH1 : 22-24 janvier 2027

SH2 : 26-28 février 2027

Session avril 2027

SH1 : 16-18 avril 2027

SH2 : 4-6 juin 2027

Session octobre 2027

SH1 : 15-17 octobre 2027

SH2 : 26-28 novembre 2027

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

Perfectionnement en 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.

Cet approfondissement et cet enrichissement vous permettront d'élargir votre palette de sonothérapeute.

Objectifs

- APPROFONDIR vos connaissances en sonothérapie
- ENRICHIR votre pratique professionnelle avec de nouveaux protocoles.
- DÉCOUVRIR de nouveaux instruments
- ETRE CAPABLE de réaliser un bilan et un rééquilibrage énergétique en sonothérapie.

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la formation en Sonothérapie

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Gaëlle Gauthier

TARIFS

Préférentiel :
450 euros
Référentiel :
565 euros

DATES - 3 SESSIONS

19-20 septembre 2026
10-11 avril 2027
18-19 septembre 2027



Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Approfondissement du protocole individuel aux bols d'Himalaya
- Les instruments clés des traditions tibétaine et indienne
- Le bilan énergétique avec la Tingsha
- Etude des formes et sonothérapie
- Mise en pratique dans le cadre d'un protocole individuel

JOUR 2

- Approfondissement du rééquilibrage des centres énergétiques
- Introduction à la musique classique indienne
- Approfondissement de l'utilisation des mantras
- Evaluation de fin de formation
- Bain sonore de clôture

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

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