



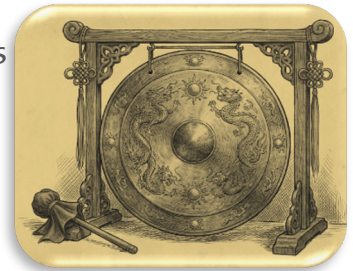
BIENFAITS DE LA SONOTHÉRAPIE

- ◆ Induit les états modifiés de conscience tel quel la relaxation grâce à la répétition sonore
- ◆ Agit sur l'esprit et les émotions en apportant de l'harmonie
- ◆ Pénètre dans nos structures moléculaires et réorganisent nos cellules (stimulent certains processus de régénération)
- ◆ Réduit le stress et l'anxiété en activant les ondes cérébrales alpha et thêta (ondes actives dans la méditation et les états hypnotiques)
- ◆ Améliore le sommeil
- ◆ Augmente la capacité de concentration

Les sons et les vibrations sont PARTOUT !

Tout dans l'univers vibre, de l'infiniment petit comme les atomes, les cellules et l'ADN aux systèmes planétaires, les étoiles et les galaxies.

Dans l'être humain, l'ouïe émerge chez le fœtus dès quatre mois et demi et c'est le dernier sens qui nous abandonne quand nous mourons. Ainsi, le corps humain est une antenne qui capte toutes les vibrations qui l'entourent. Mais pourquoi influencent-elles notre corps et nos pensées ? Notre corps, composé majoritairement à 60% d'eau réagit aux fréquences sonores car l'eau est un excellent conducteur de vibrations.



Tout est vibration !

Comment les sons agissent sur notre corps ?

Tout fonctionnerait selon des principes de fréquences, des rythmes et des résonances. Le son est une **vibration mécanique** qui se propage dans l'air et dans les tissus. Chaque son que nous entendons est une vibration qui influence notre cerveau, notre système nerveux et même notre état émotionnel. Les sons et vibrations agissent sur nous à deux niveaux principaux : **physiologique** (le corps) et **psychique** (pensées et émotions).



Le rôle de l'eau

L'eau présente dans nos cellules et nos tissus transmet très bien les vibrations. Lors d'un bain sonore (bols chantants, gongs, diapasons posés sur le corps), les ondes mécaniques se diffusent dans le corps, créant une sensation de détente et de relâchement.

Cette relation entre vibration et eau a été mise en valeur par le chercheur japonais **Masaru Emoto** qui faisait écouter la musique à de l'eau liquide pour ensuite la congeler et puis il observait au microscope les cristaux de glace obtenus.

La cristallisation montra que le son avait influencé la structure intime de l'eau. De ce fait, les sons harmonieux ont la capacité de réorganiser la structure de l'eau. Masaru Emoto conclut que l'eau a une mémoire lui permettant de conserver les informations vibratoires d'une musique.

En conclusion

Le son n'est pas seulement entendu : c'est une vibration qui nous traverse et nous influence profondément. En définitive il est un véritable alliée pour notre équilibre physique et émotionnel. Et si tout était connecté et unifié par la vibration ?

Prochaine formation Sonothérapie
25 & 26 avril 2026 – Luzarches (95)

Annabel Palau • HypnoSphera

Hypnopraticienne • Formatrice • Énergéticienne • Sonothérapeute

06 27 55 36 18 • hypnosphera.formation@gmail.com • www.hypnosphera.com