



*Ces sons qui nous font du bien*

## La news de mai

*BOLS / SONS / YOGA*



### Le son, une voie vers l'auto-guérison ?

◆ Le son est et sera ...

Depuis la nuit des temps, les civilisations du monde entier ont utilisé le son comme un outil de transformation et de guérison. Des chants chamaniques aux mantras tibétains, en passant par les psalmodies religieuses ou les sons de la nature, le son a toujours été considéré comme un pont entre le corps, l'esprit et l'âme.

Aujourd'hui, la science commence à rejoindre ce savoir ancestral : de nombreuses études montrent que certaines fréquences sonores peuvent

influencer positivement notre état de santé physique et mental. Le son devient ainsi une voie d'auto-guérison puissante, accessible à tous.

## ❖ La résonance du corps humain

Tout dans l'univers est vibration.

Nos cellules, nos organes, nos émotions émettent des fréquences spécifiques. Lorsque ces fréquences sont déséquilibrées – par le stress, les traumatismes ou la maladie – le corps envoie des signaux de mal-être. Le son, en tant que vibration, peut alors agir comme un régulateur naturel.

Il résonne avec les parties du corps en désaccord, et l'aide à rétablir une harmonie intérieure. Lorsqu'une fréquence extérieure entre en vibration avec une fréquence intérieure, elle peut la stimuler, la rééquilibrer ou l'apaiser.

## ❖ Quels sont les outils sonores à notre disposition ?

Parmi les instruments les plus utilisés en thérapie sonore, on retrouve les bols chantants, les diapasons, les gongs, les tambours chamaniques ou encore la voix.

Chacun de ces outils possède une signature vibratoire qui influence notre système nerveux, nos ondes cérébrales et notre état émotionnel. Les bols chantants, par exemple, émettent des fréquences capables d'induire un état de relaxation profonde, proche de la méditation.

Le simple fait d'écouter ou de chanter peut stimuler le nerf vague, réduire l'anxiété et renforcer le système immunitaire.

Mais attention ces pratiques ne remplacent pas la médecine conventionnelle, en revanche elles offrent un très beau complément naturel et doux pour soutenir le processus d'auto-guérison.

### ↪ La voix, un instrument sacré et inné

Parmi tous les instruments d'auto-guérison sonore, la voix est sans doute le plus puissant et le plus personnel. Accessible à tous, elle ne nécessite aucun apprentissage complexe pour devenir un outil de soin.

Le chant des voyelles, en particulier, est une pratique ancienne utilisée pour harmoniser les centres énergétiques et stimuler la circulation vibratoire dans le corps. Chaque voyelle – A, E, I, O, U – est associée à une région spécifique du corps et à une fréquence vibratoire particulière. En chantant lentement et consciemment ces sons, on active une résonance interne qui

favorise l'alignement énergétique, libère les tensions émotionnelles et apaise le mental. C'est un véritable massage intérieur, guidé par la vibration de sa propre voix. Il se pratique lors des séances de Yoga du Son.

### ↔ Les instruments instinctifs, une voie naturelle vers le ressenti

Les instruments dits "instinctifs", comme les bols chantants, tambours, crécelles, carillons, shrutis ... sont simples d'utilisation et ne demandent aucune maîtrise technique particulière. Leur approche intuitive permet à chacun de s'exprimer librement, sans filtre mental, en suivant son ressenti et son rythme intérieur. Jouer de manière spontanée avec ces instruments peut rapidement induire un état de présence, de lâcher-prise et de connexion profonde avec soi-même. Ces instruments invitent à retrouver un rapport direct et corporel au son, comme une prolongation de la voix et du souffle, dans une dimension profondément méditative et libératrice.

### ❖ Se reconnecter à soi par l'écoute et la vibration

La pratique du son comme voie d'auto-guérison repose sur l'écoute consciente : écouter nos sons extérieurs, mais aussi nos vibrations intérieures. Cela implique de respirer, de ralentir, pour se recentrer.

Le son devient alors un miroir, une passerelle vers notre monde intérieur. Il nous reconnecte à notre propre rythme, à notre intuition, à notre capacité naturelle de guérison.

Cette écoute active peut se pratiquer seul(e), au moyen d'exercices simples comme le chant de voyelles ou des mantras, la méditation soutenue par un bol chantant, ou encore accompagné(e) par un Sonopraticien en groupe ou en solo.

### ❖ Se reconnecter à soi par l'écoute et la vibration

Le son n'est pas seulement un phénomène auditif, il est une énergie vivante, capable de nous traverser et de nous transformer. En redécouvrant le pouvoir du son, nous retrouvons une clé millénaire d'équilibre et de bien-être.

Dans un monde souvent bruyant et désorienté, le retour à une vibration juste et consciente nous rappelle que le mieux-être vient d'abord de l'intérieur, et que chacun peut devenir acteur de sa propre santé.

---



## Prochaines dates 2025 *Espace "Om Sweet Padma"*

### Bains Sonores mensuels *en Sologne*

de 18h30 à 19h30

Vendredi 23 mai

Vendredi 20 juin

Vendredi 11 juillet

Réserver un Bain  
Sonore



### Ateliers ponctuels *en Sologne*

en collaboration avec Cindy  
"EXPLORATION SONORE ET  
CORPORELLE »

Yoga et Chants

9h à 12h

Dimanche 25 mai 2025

suivi d'un repas partagé et baignade  
(facultatif)

Réserver l'Atelier

---

*Chaque rencontre est une graine. À nous de choisir de la faire  
germer.*

---



Votre avis à PARIS



Votre avis en SOLOGNE

DECouvrez DES MAINTENANT  
LE SITE BOLS | SONS | YOGA

... Continuons d'explorer et de vibrer ensemble ...

*En accord avec la réglementation européenne concernant la protection des données (RGPD), vous pouvez à tout moment décider de vous désabonner de ma Lettre Mensuelle en cliquant sur le lien en bas de page. Sachez que cette lettre n'a pour but que de vous tenir informés et de partager avec vous mes activités. À aucun moment je n'utilise vos données à d'autres fins. Je vous remercie pour votre confiance.*

**Paris / Sologne**

virginie@yogaduson.paris  
<https://yogaduson.paris/>



©2025 Bols | Sons | Yoga avec Virginie, Sonopraticienne

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.

[Se désinscrire](#)

