



*Ces sons qui nous font du bien*

## La Résonance de Janvier

# BOLS / SONS / YOGA

**Ça y est on  
démarre 2026  
{{ contact.PRENOM }},  
Bienvenue dans cette  
nouvelle Année !**



## En ce début d'année, j'ai envie de dire ...

En toute sincérité, le chemin en 2025 n'a pas toujours été simple. Il a été traversé de défis, de doutes parfois, d'évènements et de surprises, pas toujours bonnes ... mais je retiendrai les moments forts, profonds, intensément humains.

Chaque étape, chaque rencontre m'a fait grandir.

Pour certains d'entre vous qui m'avez retrouvée mois après mois lors des **Bains Sonores**, ou ceux que j'ai accompagnés lors de mes **Ateliers** ou d'un **Massage Sonore**, sentir votre présence fidèle et engagée ou simplement ponctuelle et intéressée ... tout cela a nourrit profondément mon élan.

C'est cette confiance, ce lien tissé dans la vibration et l'écoute, qui me donne l'envie de continuer et d'oser toujours de nouveaux projets.

Deux lieux de vie et de pratiques, Paris et la Sologne, vous accompagnent désormais, comme deux espaces dédiés au ressourcement, à la re connexion et à la douceur, **surtout à la douceur.**

Le bonheur de vous y faire découvrir ces pratiques, de vous **accompagner avec toujours plus de sensibilité**, de justesse et de présence, est au cœur de ce que je souhaite cultiver cette année.

Portée par les **Bols Chantants**, la vibration et la voie du **Yoga du Son**, je continue d'affiner mes pratiques et mon écoute. De nouvelles propositions sont en gestation, nourries par l'expérience et la recherche, elles dessinent déjà des projets qui s'ouvriront pleinement en 2026.

Merci d'être là, simplement.

L'aventure continue, portée par le son, la vibration... et le vivant.



## **L'acceptation : écouter ce qui est, à travers le son et la vibration**

Il y a des situations que la vie nous offre sans nous demander notre accord. Elles arrivent parfois à contretemps, dérangeant nos repères et nous confrontent à ce que nous n'avions pas prévu.

Face à cela, l'acceptation n'est pas un renoncement, mais un mouvement intérieur : celui d'accueillir ce qui est là, tel que c'est. Dans les pratiques sonores et vibratoires, cette notion d'acceptation est centrale.

## **Lorsque le bol chantant entre en vibration, il ne demande rien. Il propose.**

Un son naît, se déploie, traverse l'espace et le corps, puis s'éteint. Chaque vibration est unique, comme chaque instant de vie. Le corps, lui, réagit spontanément. Il se détend, résiste parfois, puis peu à peu s'ajuste.

Dans un *Massage Sonore* ou un *Bain Sonore*, il arrive souvent que certaines zones vibrent plus intensément que d'autres. Ce ne sont pas des zones à « corriger », mais à écouter. C'est là que l'acceptation commence : dans cette écoute sans jugement.

Le *Yoga du Son* nous invite à la même posture.

À travers la respiration, le chant des voyelles, les sons tenus, nous apprenons à laisser le son nous traverser plutôt qu'à le contrôler.

## La voix devient un passage, le corps un espace d'accueil.

La voix révèle nos tensions, nos émotions, mais aussi notre capacité à lâcher prise.

Accepter, dans ces pratiques, c'est permettre au corps et à la voix d'être tels qu'ils sont dans l'instant présent.

Un souffle court, une voix hésitante, une vibration intense ou subtile ? Tout a sa place.

Tout est à accueillir, rien n'est à forcer.

Souvent, ce sont les situations non choisies de la vie qui résonnent le plus fort dans le corps. Elles s'y inscrivent, parfois en silence.

Le son, alors, devient un médiateur précieux.

## Il aide à mettre en mouvement ce qui était figé, à donner une forme vibratoire à ce qui ne trouvait pas de mots.

À travers les **Bols Chantants** et le **Yoga du Son**, l'acceptation devient une expérience vécue, corporelle, sensible.

Elle ne passe pas par la compréhension mentale, mais par la résonance.

Et c'est souvent dans cet espace d'accueil, soutenu par le son et la vibration, que quelque chose s'apaise... et que le chemin peut, à nouveau, se déployer.



## Accueillir ce que la vie nous propose, c'est un acte d'amour qui apaise et transforme.

C'est un amour qui ne cherche pas à comprendre immédiatement, un amour qui ne négocie pas avec la réalité. C'est un amour qui s'ouvre à ce qui est, même lorsque cela bouscule, questionne ou déstabilise.

**Accueillir ne signifie pas tout approuver.**

Cela signifie cesser de se battre intérieurement contre ce qui est déjà là. Lorsque nous arrêtons de résister, quelque chose se détend. Le souffle s'élargit, le corps se relâche, l'espace intérieur s'agrandit.

Dans cet espace, l'amour prend une forme simple et concrète : celle de la présence.

**Être présent à ce que la vie nous offre, sans masque ni fuite, c'est déjà prendre soin de soi.**

Les situations non choisies deviennent alors des enseignantes silencieuses. Elles nous invitent à ralentir, à écouter autrement, à ajuster notre regard et notre posture intérieure. Elles ne sont pas là pour nous briser, mais pour nous révéler.

**Dans les pratiques sonores, cet amour se vit pleinement.**

**Le son n'impose rien. Il accueille chaque corps tel qu'il est, chaque respiration, chaque émotion.**

**Il enveloppe, soutient, met en mouvement sans forcer.**

Accueillir la vibration, c'est apprendre à accueillir la vie. À la laisser nous traverser plutôt qu'à la retenir. À faire confiance à ce mouvement, même lorsque le chemin n'est pas encore clair.

Et peu à peu, l'accueil devient un choix conscient, un choix de douceur et d'amour envers soi.

” *Continuons de pratiquer ensemble*



Venez me retrouver en groupe pour :  
des **Ateliers**, des **Stages** et des **Bains Sonores** ... pensés comme des  
moments d'apaisement et de ressourcement.

---

### ***Les prochains Bains Sonores***

Espace Om Sweet Padma - Sologne

Une immersion vibratoire unique, entre détente et harmonie.

Le 16 janvier 2026

À retrouver à la ***page d'accueil***

À découvrir sur la ***page dédiée***

---

## PROCHAIN ATELIER

***Atelier Yoga | Voix | Bols Chantants***

avec

Cindy Nadaud, Professeure de Yoga

Virginie Chase, Sonopraticienne



1er février - Espace Om Sweet Padma en Sologne

***Une journée complète de pratiques***

de 9h30 à 17h

S'inscrire



Tout le calendrier et les détails pour 2026 sur les **STAGES ET ATELIERS**  
(hors Bains Sonores), à retrouver ici  
<https://www.yogaduson.paris/event-list>



à PARIS

je dépose mon avis



Annuaire praticiens

je dépose mon avis



en Sologne

je dépose mon avis

Déposer votre avis sur votre expérience est un véritable coup de pouce pour moi !  
Merci.

DÉCOUVREZ DÈS 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/>



©2026 Bols | Sons | Yoga avec Virginie, Sonopraticienne

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

[Se désinscrire](#)

