



Ces sons qui nous font du bien

La Résonance de Février

BOLS / SONS / YOGA

*{{ contact.PRENOM }},
la collaboration c'est
que du bonus !*



*J'accompagne par le son,
la présence et l'écoute.*

À deux, c'est mieux (et souvent plus drôle)

Ce mois-ci, **La Résonance** a décidé de ne pas travailler seule.

Non pas par fatigue (quoique... 😊), mais par conviction profonde : la collaboration est une formidable caisse de résonance. Et dans mes pratiques ce mot prend tout son sens.

Travailler en binôme, c'est déjà changer de posture.

On écoute autrement, on ajuste, on s'accorde. Une idée naît, circule, se

transforme, revient enrichie. Et là, surprise : elle est souvent plus belle, plus juste, plus vivante que ce que nous avons imaginé en solo.

Collaborer, c'est enrichir : croiser les expériences, les pratiques, les sensibilités. Chacune arrive avec son parcours, ses outils, sa façon d'écouter le monde. Et de cette rencontre naît une palette plus large, plus nuancée, où les propositions gagnent en couleur, en profondeur et en justesse.

Collaborer, c'est approfondir : ne plus rester seule avec ses certitudes, accepter d'être questionnée avec bienveillance. L'autre éclaire une zone restée dans l'ombre, invite à préciser, à affiner. Ce dialogue ouvre un espace plus vaste, plus juste, dans lequel chacun peut vraiment prendre sa place.

Collaborer c'est **partager** : le plaisir, les tâtonnements, les éclats de rire, les petits « ah oui, évidemment ! », « mais bien sûr, beaucoup mieux ! », « quelle bonne idée ça va être super ! »

Un exemple bien concret ?

Lors d'un atelier co-animé, l'une guide par la voix, l'autre par le son. Pendant que les bols chantants installent le cadre vibratoire, une autre présence soutient le mouvement intérieur, ajuste la respiration, accompagne l'écoute subtile. Les rôles se répondent, se complètent, s'entrelacent ou s'alternent ...

et même peuvent s'inverser !

Et pour les participants, l'expérience change de dimension : ils se sentent portés, enveloppés, guidés à plusieurs niveaux à la fois.

Résultat ? Une immersion plus profonde, plus fluide... et souvent quelques sourires émerveillés à la fin. Et ça c'est la cerise sur le gâteau ! 🍒

Et puis il y a ce luxe rare et précieux : travailler avec des **expertes engagées et passionnées**. Leur professionnalisme devient un appui solide, une sécurité douce. On sait que l'on peut s'appuyer, se relayer, se faire confiance.

La créativité, elle, se détend... et s'épanouit.

Pour nous qui créons ces collaborations, c'est un terrain d'expérimentation jubilatoire : on ose davantage, on sort des sentiers connus, on apprend l'une de l'autre, voire les unes des autres. Car bien sûr on peut aussi créer à 3 !

Quand la collaboration fait résonner les idées !

Vous le comprendrez, je suis un peu comme une exploratrice de la créativité.

Je cherche toujours à **enrichir mes collaborations**, à mélanger les couleurs, les sons, les idées... comme on secouerait un shaker pour voir surgir le cocktail le plus surprenant.

Et je vous assure, plus on est à secouer ensemble, plus ça pétille, plus ça résonne, et plus le plaisir est contagieux.

Oui, je suis accro à cette petite étincelle qui transforme tout en invention joyeuse.

C'est du bonus à tous les étages !

Pour les participants, c'est du **bonus à tous les étages** : plus de richesse, plus de profondeur, plus de nuances... et cette sensation délicieuse d'être accompagnée par plusieurs regards bienveillants.

Collaborer, ce n'est pas faire moins, oula non !
C'est faire **autrement**.

Collaborer c'est accepter de ne pas tout porter seule pour laisser émerger quelque chose de plus grand. Et soyons honnêtes : ça fait un bien fou. 😊

Alors ce mois-ci, ***La Résonance*** vibre à plusieurs voix.

Et quand les talents s'accordent, la musique devient tout simplement irrésistible 🎵✨

À très vite {{ contact.PRENOM }}, pour profiter pleinement de ces élans partagés, créer, explorer et laisser résonner



” 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 13 février 2026

À retrouver à la ***page d'accueil***

À découvrir sur la ***page dédiée***

PROCHAINS ATELIERS EN BINÔME

Atelier Yoga | Voix | Bols Chantants

**“ ACCUEILLIR LE PRINTEMPS, OUVRIR LE
COEUR ”**

avec

Magali Appolaire, Professeure de Yoga

Virginie Chase, Sonopraticienne



15 mars - Espace Om Sweet Padma en Sologne

Une matinée complète de pratiques

de 9h00 à 12h00

Tarif : 50€

Voir le FLYER

EXPLORATION SONORE ET CORPORELLE

• YOGA ET BOLS CHANTANTS •

" La Joie, le Contentement "

avec

Cindy Nadaud, Professeure de Yoga

Virginie Chase, Sonopraticienne



29 mars - Espace Om Sweet Padma en Sologne

Une matinée (ou une journée) de pratiques

de 9h30 à 12h30 (en option on continue de 14h à 17h)

Tarif : 50€ (ou 80€)

Voir le FLYER



Tout le calendrier et les détails pour 2026 sur les **STAGES ET ATELIERS**
(hors Bains Sonores mensuels), 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](#)

