

Les parenthèses sensorielles

Pratique aux multiples vertus

- ✓ Détente musculaire
 - ✓ Réduire les douleurs physiques
 - ✓ Réguler le système nerveux
 - ✓ Libérer les émotions
 - ✓ Améliorer son sommeil
 - ✓ Clarté mentale et recentrage
 - ✓ Plus de vitalité
 - ✓ Retrouver un rythme naturel
 - ✓ Renforcer sa capacité à exprimer et transformer ses émotions
 - ✓ Mieux-être global
 - ✓ ...
- Tout est fréquence, tout a une fréquence bien spécifique.

Pour qui ?

Toute personne vivant :

- ✓ Angoisses
- ✓ Fatigue émotionnelle
- ✓ Mal-être général
- ✓ Pression ou en surcharge mentale
- ✓ Une période de transition, de burn-out ou de stress chronique
- ✓ Un besoin de lâcher prise
- ✓ Un désir de se reconnecter à son énergie et son axe intérieur
- ✓ Des douleurs physiques
- ✓ Stress, surcharge mentale
- ✓ Perte d'élan, de sens
- ✓ Sommeil difficile
- ✓ ...

La sonothérapie est une pratique qui utilise les vibrations et les fréquences sonores pour favoriser le bien-être et soulager certains maux. Bien qu'elle ne remplace pas un traitement médical, elle est reconnue pour ses bienfaits dans plusieurs domaines.

La parenthèse sensorielle est un format d'atelier court (1h environ), créé sur mesure, alliant vibrations sonores et aromathérapie :

- harmoniser le corps,
- apaiser le système nerveux
- libérer les tensions émotionnelles.

De plus en plus reconnue pour leurs effets profonds sur la santé physique et mentale, les immersions sensorielles attirent aujourd'hui un public varié en quête de détente, de soin de soi, de bien-être, de clarté intérieure, et de transformation.

Quand les vibrations harmonisent le corps et l'esprit

La sonothérapie est une pratique qui utilise les sons et vibrations d'instruments tels que les bols tibétains, bols de cristal, diapasons, les gongs ou le tambour pour favoriser la détente et le mieux-être.

Les vibrations sonores se propagent dans le corps, composé à environ 70 % d'eau, et peuvent agir à la fois sur le plan physique, émotionnel et mental.

D'un point de vue scientifique, plusieurs études en neurosciences et physiologie ont montré que :

- Les sons graves et harmonieux peuvent stimuler le nerf vague, responsable de la relaxation et de la diminution du rythme cardiaque.
- L'écoute et la résonance de certaines fréquences favorisent la production d'ondes alpha, associées à la méditation, à la créativité et à un état de calme profond.

- Les vibrations mécaniques peuvent améliorer la micro-circulation et réduire la perception de la douleur grâce à l'activation de mécanismes d'inhibition (principe du Gate Control en neurologie).

Il ne s'agit pas seulement d'une expérience agréable : elle s'appuie sur des mécanismes physiologiques mesurables qui en font un outil puissant pour réduire le stress, améliorer le sommeil, réguler les émotions, réduire les douleurs physiques, et favoriser l'harmonie intérieure.

⚠ Contre-indications importantes :

Par mesure de sécurité, les séances de sonothérapie ne sont pas recommandées si vous :

- ⚠ êtes enceinte de moins de 12 semaines
- ⚠ souffrez de troubles psychiatriques graves ou d'une maladie mentale clinique
- ⚠ avez récemment subi une opération chirurgicale majeure
- ⚠ êtes atteint(e) de pathologies cardiaques sévères / porteur de pace-maker
- ⚠ êtes sujet(te) à des épisodes d'épilepsie

Catherine Boiton

Coach certifiée – Consultante – Formatrice

06 52 68 94 80 – contact.catherineboiton@gmail.com – www.catherineboiton.com