

# La sonothérapie

## 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  
...

## Pour qui ?

Toute personne qui :

- ✓ Se sent sous pression ou en surcharge mentale
- ✓ Traverse une période de transition, de burn-out ou de stress chronique
- ✓ A besoin de lâcher prise
- ✓ Cherche à libérer des mémoires ou blocages profonds
- ✓ Désire se reconnecter à son énergie et son axe intérieur
- ✓ Douleurs physiques
- ✓ Stress, surcharge mentale
- ✓ Angoisses
- ✓ Fatigue émotionnelle
- ✓ Mal-être général
- ✓ 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 sonothérapie est une approche thérapeutique naturelle qui utilise les vibrations sonores pour

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

De plus en plus reconnue pour ses effets profonds sur la santé physique et mentale, la sonothérapie attire aujourd'hui un public varié en quête de bien-être, de clarté intérieure, et de transformation.

Formée en Suisse, par Swiss Sound Therapy, la méthode qui m'a été enseignée et que je je pratique se distingue par son ancrage dans le corps, sa rigueur, et son approche humaine. Elle ne repose ni sur du mysticisme ni sur des recettes toutes faites, mais sur 30 ans d'expérience, un savoir-faire transmis depuis Londres, et une volonté profonde de rendre les gens autonomes.

La sonothérapie n'est pas un soin que l'on reçoit passivement. C'est un chemin d'éveil corporel et vibratoire où la voix, les rythmes, et les instruments thérapeutiques deviennent des clés pour retrouver sa puissance personnelle.

## Quand les vibrations harmonisent le corps et l'esprit

Tout est fréquence, tout a une fréquence bien spécifique.

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 **système parasympathique**, responsable de la relaxation et de la diminution du rythme cardiaque.
- L'écoute et la résonance de certaines fréquences favorisent la production d'**ondes cérébrales alpha et thêta**, associées à la méditation, à la créativité et à un état de calme profond.
- Les vibrations mécaniques peuvent améliorer la **circulation sanguine** et réduire la perception de la douleur grâce à l'activation de mécanismes d'**inhibition sensorielle** (principe du Gate Control en neurologie).

La sonothérapie n'est pas seulement 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.

Catherine Boiton

Coach certifiée – Consultante – Formatrice

06 52 68 94 80 – contact.cb@free.fr – www.catherineboiton.com

## Et en pratique, comment cela se passe ?

→ Durée : 1h

Chaque **séance** de **sonothérapie personnalisée** suit un déroulement en 3 étapes clés, pour une expérience à la fois **transformante, concrète et durable** :

### 1. Temps d'écoute & d'ancrage

*Un moment d'accueil bienveillant pour faire le point sur votre état émotionnel, physique ou énergétique du jour. Cette étape permet d'adapter précisément le soin à vos besoins.*

### 2. Soin sonore sur mesure

*Un soin vibratoire profond utilisant des instruments thérapeutiques (bols tibétains, tambours, gongs...) sélectionnés en fonction de vos besoins. Les sons agissent en profondeur pour relâcher les tensions, réharmoniser le système nerveux et reconnecter à votre rythme intérieur.*

### 3. Transmission & intégration

*Vous repartez avec une ou deux pratiques simples à refaire chez vous – pour prolonger les effets du soin sonore chez vous, en toute autonomie.*

**Tarif : 60€**

Chaque séance, chaque soin est conçu pour répondre à vos besoins spécifiques à l'instant T. Grâce à notre **méthode certifiée en sonothérapie**, vous bénéficiez d'un **accompagnement personnalisé**, combinant tradition vibratoire et précision thérapeutique.

### Des transmissions concrètes et pratiques

Vous repartez avec des outils d'auto-guérison simples et puissants à utiliser chez vous.

Parmi les techniques explorées :

- Utiliser la voix pour soulager les tensions et les douleurs chroniques
- Jouer avec le rythme pour libérer les émotions bloquées et dépasser les schémas répétitifs
- Réguler le système nerveux grâce à des fréquences et vibrations thérapeutiques reconnues par le corps
- Et d'autres encore en fonction du besoin

### Quels instruments sont utilisés ?

#### Soin aux bols chantants tibétains

Idéal pour :

- Apaiser le système nerveux
- Relâcher les tensions / douleurs physiques
- Retrouver un espace intérieur de paix et de calme

#### Soin au Gong thérapeutique

Idéal pour :

- Libérer les émotions stagnantes
- Soulager le mental en surcharge
- Stimuler le nettoyage énergétique profond

Les fréquences puissantes du gong aident à retrouver clarté mentale et sérénité émotionnelle.

Un soin parfait pour favoriser la relaxation profonde et améliorer la qualité du sommeil.

#### Soin au tambour chamanique

Idéal pour :

- Renforcer l'ancrage corporel
  - Activer la vitalité profonde
  - Travailler sur les mémoires émotionnelles inscrites dans le corps
- Une invitation à revenir à l'essentiel, au rythme naturel du corps.

#### Soin BioTuning® (analyse vocale & fréquences manquantes)

Tout ce qui vit vibre. Chaque voix est une carte énergétique. Chaque fréquence est un soin.

La voix ne ment pas. Elle porte à la fois l'histoire émotionnelle, les tensions, les vides, et les potentiels inexprimés.






- Analyse de la voix pour détecter les déséquilibres vibratoires
- Restitution ciblée via des sons thérapeutiques sur mesure

- Idéal pour renforcer le système immunitaire et soutenir la reprogrammation énergétique

Ce soin allie technologie vibratoire et intuition sonore pour des résultats profonds et durables.

### **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.cbf@free.fr – www.catherineboiton.com