SONS GUÉRISSEURS
Formation en Sonothérapie

avec Catherine Darbord

"Celui qui connaît le secret des sons, connaît le mystère de tout l'univers"
- Hazrat Inayat Kahn, maître soufi -

Le son a toujours permis d'éveiller, d'adoucir et d'élever l'esprit.

De tous temps, il a accompagné de nombreuses démarches spirituelles et thérapeutiques. Outre sa capacité à relier les êtres à leur essence et à réveiller une sensibilité endormie, le son est un véhicule privilégié entre le monde physique et celui de l'esprit. Il contribue à l'équilibre de nos différents corps. De par sa grande fluidité, le son va dans les moindres recoins. Il use sur son passage les blocages et zones de tension, pour faire circuler pleinement l'énergie de vie. Comment l'appréhender pour en faire un instrument d'ancrage, de purification et d'harmonisation ?

Au cours de cette formation en Sonothérapie, vous explorerez l'univers vibratoire des sons harmoniques et apprendrez à utiliser leurs propriétés guérissantes.

Les sons seront abordés comme outils de croissance et de développement intérieur, pour soi et pour autrui. La visée générale de cette formation est de goûter une présence accrue à soi et à la vie, d'habiter pleinement son corps, d'être le témoin bienveillant de ses émotions et de ses pensées, de toucher à des états de conscience propices à l'ouverture, afin de développer nos sens et nos perceptions.

Cete formation qualifiante est ouverte à tous sur une durée de 12 jours

Elle transmet les bases de la Sonothérapie, ainsi que la manière de jouer et d'utiliser en soin divers instruments de musique acoustiques et intuitifs.
Sont également proposés des outils complémentaires pour faciliter l'accompagnement thérapeutique.

Une séance de chant harmonique est donnée chaque jour, en tant que pratique de centrage et de présence, qui nourrit l'état intérieur requis pour donner un soin.

L'enseignement est donné en français. Possibilité de traduction en anglais.

La musique est un moyen plus puissant que tout autre, parce que le rythme et l'harmonie ont leur siège dans l'âme. Elle enrichit cette dernière, lui confère la grâce et l'illumine."

- Platon -

Wakanda - Association loi 1901 | SIRET : 53294031900025

LES ESSENTIELS

- Principes et fondements de la Sonothérapie
- Bols tibétains, Bols de cristal, Diapasons thérapeutiques
- Gongs, Tubalophone, Harpe de cristal, Sansula, Monochord, Carillons, Ocean drum…

LES COMPLEMENTAIRES

- Accompagnement thérapeutique et perfectionnement, échanges de pratiques, conseils, études de cas
- Correspondances sons-couleurs-minéraux-huiles essentielles

Wakanda - Association loi 1901 | SIRET : 53294031900025

CHAQUE PARTIE S'ARTICULE AUTOUR DES PRATIQUES SUIVANTES :

Exercices de centrage : mise en mouvement, étirements, relaxation, méditation, libération du souffle, respiration yogique… Ces pratiques amènent à développer un état intérieur propice au soin : qualité de présence, conscience, sensibilité, écoute, reliance et lâcher-prise.

Atelier de technique vocale et de chant harmonique : exploration vocale, chant des voyelles, activation des zones de résonance, ressenti physique de la vibration, recherche du timbre… Avec la technique du chant harmonique, nous utiliserons notre corps comme instrument de musique, le mettant en résonance, pour y laisser s'épanouir toutes les couleurs du son.

Cours théoriques : la loi de l'octave cosmique, la fréquence fondamentale, les figures acoustiques de Chladni, notions d'anatomie… Les enseignements, enrichis de différents outils techniques comme un logiciel de spectrogramme, permettront d'acquérir des connaissances théoriques et de mieux comprendre la structure du son et les phénomènes vibratoires des instruments harmoniques.

Ecoute active d'instruments riches en harmoniques : gongs, bols, guimbarde, didgeridoo, monochord… Au cours des démonstrations de la journée, nous prendrons le temps d'approfondir et d'expérimenter les caractéristiques de chaque instrument. Nous verrons comment l'intention conduit le son. En complément, les concerts méditatifs donnés en soirée favoriseront le ressenti de la puissance harmonisante des vibrations sonores.

Ateliers de pratique : techniques de jeu et pratiques de soin, avec la voix et les instruments. Ces temps d'expérimentation permettront à chacun de se familiariser avec les différents instruments et d'affiner sa sensibilité auditive et kinesthésique, afin d'apprendre à utiliser l'instrument en tant qu'outil de soin, pour soi et pour les autres.

Un **manuel récapitulatif** des cours et pratiques, ainsi qu'un **certificat de formation** seront remis lors de chacune des deux parties.

Catherine Darbord est thérapeute psycho-corporelle, sonothérapeute et musicienne sculptrice de sons.

Spécialiste du chant harmonique, elle l'enseigne depuis une trentaine d'années et a enregistré une méthode d'apprentissage.
Elle est l'auteure du livre "La Sonothérapie : Le guide du soin par les sons".
www.editions-tredaniel.com/la-sonotherapie-p-9748.html

Sa recherche spirituelle depuis plus de 40 ans l'a amenée à se former au rebirth, au yoga, à la kinésiologie, à la méditation, au chamanisme et au tantra.
Elle utilise le pouvoir du son, du souffle et de l'énergie, pour conduire vers un mieux-être, à travers différents états de conscience.

Wakanda - Association loi 1901 | SIRET : 53294031900025

INFORMATIONS PRATIQUES SUR LA FORMATION

Le lieu de formation :

Loural Ecovillage (au Portugal) à 2h30 de Porto et de Lisbonne

En plein cœur du Portugal, Loural Ecovillage est un centre de formation en thérapies intégratives. Ce village traditionnel en pierres de schiste, joliment rénové, a été fondé par des moines. C'est un lieu magique, situé au calme dans les montagnes (500 m d'altitude). Sur les 30 hectares de terres vierges traversées de ruisseaux et cascades, se trouvent de nombreuses terrasses fleuries qui regorgent d'arbres fruitiers et de potagers en permaculture.
Les formations se déroulent dans une spacieuse et magnifique salle, avec vue panoramique sur la forêt.

www.louralecovillage.com

Loural Ecovillage propose des possibilités d'hébergement variées : chambres individuelles ou partagées, ainsi qu'une belle aire de glamping avec yourte et tentes partagées.
Cuisine végétarienne, gourmande et créative.

Tarifs hébergement en pension complète :

Prix par personne pour toute la durée du stage, incluant les taxes, la chambre, 3 repas végétariens par jour, wifi et usage de toutes les facilités.
Possibilité d'arriver la veille et/ou de repartir le lendemain du stage.

	Jour 1 --> Jour 12 (12 jours)	Veille dès 17h --> Lendemain 10h (13,5 jours)
Tente 3 lits	**898** €	1 022 €
Chambre 2 lits	**1 118** €	1 282 €
Chambre 1 lit	**1 338** € à 1 558 €	1 542 € à 1 802 €

Pour se rendre à Loural :

Plusieurs possibilités en venant de l'aéroport de Lisbonne ou de Porto :
- covoiturage ou location d'une voiture à plusieurs
- train ou bus jusqu'à Coimbra, puis taxi jusqu'à Loural
- organisation d'une navette au départ de l'aéroport de Porto

LOURAL ECOVILLAGE EN IMAGES

Wakanda - Association loi 1901 | SIRET : 53294031900025

DATES

Du samedi 21 septembre 2024 (à 9h)
au mercredi 2 octobre (à 19h)

TARIF ANIMATION

1200 €
(possibilité de paiement échelonné)

DURÉE

Formation complète sur 12 jours :
11 jours de cours (7 heures/jour) et 1 jour de repos en milieu de séjour
11 soirées, dont 6 Voyages sonores

HORAIRES

Jours 1-6 : 9h-12h30, 15h-19h30, 21h-22h30
Jour 7 : repos
Jours 8-12 : 9h-12h30, 15h-19h30, 21h-22h30

Arrivée souhaitée la veille au soir entre 17h et 20h
pour installation, dîner et présentations.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES ET INSCRIPTION

auprès de Catherine Darbord
06.33.61.68.21
c.darbord@gmail.com
www.vibrationwakanda.com

Les pratiques proposées en sonothérapie ne se substituent pas aux conseils médicaux.
Pour tout problème de santé, consulter un médecin.

Wakanda - Association loi 1901 | SIRET : 53294031900025

Création graphique du document : Alexie Etilé - 06 09 07 10 61