



Quarema  
Déploiement personnel & collectif



# VIBRASONS

*Atelier Déploiement Personnel*

 1h15 à 1 jour

 1 à 100 et +

Formations - Séminaires - Conférences - Conventions - Evénements - Forums

## Pourquoi cet atelier ?

L'intention de cet atelier est d'accroître :

- La perception de son "monde intérieur" (se relier à ses sensations, émotions, écoute de soi, apaisement du mental, relâchement des tensions...).
- La conscience et le lien entre ses ressources intérieures et leur utilisation dans des actions qui requièrent plus de présence corporelle, de créativité, de connexion à son ressenti et à son intuition.

Vibrasons est une expérience de Sonothérapie (ou Sonologie) qui permet d'harmoniser, d'amener des états de bien-être, de détente, de diminution des tensions, d'évasion mentale, de libération des blocages mais aussi de dynamiser, de créer des liens entre les personnes d'un groupe par des partages de rythmes.

## La sonothérapie Késako ?

Dans toutes les grandes traditions et civilisations, on utilise les sons pour de multiples raisons : apaiser, soigner, évacuer des tensions, se mettre dans des états de transe, se relier à la nature, se reconnecter à ses potentiels intérieurs.

On retrouve des pratiques des sons chez les Égyptiens, Perses, Grecs, Esséniens, Celtes, Indiens, Tibétains, Amérindiens, mongols...et dans toutes les religions.

La Sonothérapie, appelée parfois Sonologie ou Toucher par les sons, est une discipline émergente qui s'est construite sur les expériences millénaires de tous ces peuples, tout en bénéficiant des apports des sciences de la vibration et de la physique quantique.

Croisement entre la Musicothérapie et la Sophrologie, la Sonothérapie utilise les principes des vibrations, des fréquences, de la résonance sympathique.

Les sons émis communiquent avec nos cellules et, en fonction des fréquences de notre corps, résonnent et interagissent avec l'ensemble de notre structure.

Nos cellules vont ainsi vibrer et se rééquilibrer par les sons, comme une pierre jetée dans l'eau dont l'onde va se répercuter sur le point touché et sur l'ensemble des molécules d'eau.

Elle utilise des formes très variées : la voix, des fréquences enregistrées, les bols tibétains et de cristal et tout autre matériel sonore relaxant ou énergisant (tambours, gongs, carillons et chimes, percussions du monde...)



VIBRASONS

**Patrick Moreau**

Design de parcours  
transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr

## Quelques repères et apports de l'atelier

En utilisant les techniques de la Sonologie, cet atelier poursuit 2 niveaux d'apports :

- Le premier est d'induire un état de relaxation et de lâcher prise.
- Le second est l'harmonisation corporelle et les effets bénéfiques sur les troubles du système nerveux dont l'anxiété, l'insomnie, le stress... et sur les tensions physiques et psychologiques.
- Derrière ces 2 premiers niveaux de bénéfices, les sons et vibrations viennent surtout nous reconnecter à nos émotions, à notre nature profonde.

## Mode (selon formule choisie : 1h15 ou 1 jour)

Cet atelier est conçu comme un voyage individuel et collectif.

- Les étapes de ce voyage sont parsemées d'expériences, de pratiques et techniques sonores et vibratoires, issues des diverses traditions et approches : Yoga du Son, relaxation par le son, présence corporelle et travail de la voix, techniques d'expansion de conscience pour ouvrir à ses ressources internes...
- de nombreux outils sont proposés conduisant à un recentrage, un réveil de la mémoire de potentiels enfouis, une reconnexion à sa dimension profonde et à sa créativité.
- Des temps d'expérimentations alternent avec des moments de débriefing et d'échanges sur les expériences vécues.
- Des repères théoriques ponctuent les débriefings.

---

## Quelle formule choisir ?

- l'atelier concert d'1h15 : pour un temps fort en vibrations lors d'un séminaire, d'un événement, d'une conférence...
- L'atelier pédagogique d'une journée : pour un moment de cohésion et de créativité en équipe, pour une étape d'un parcours formation sur la gestion du stress et de son énergie...

Cette journée comprend de nombreuses séquences : cercle tribal, bain sonore, Yoga du son, cercle de tambours, technique d'imagerie guidée et d'harmonisation des 2 hémisphères cérébraux avec écoute de sons, pratique de cohérence neuro cardio vasculaire...

Atelier animé par Christe Tulipier (Graines d'Essence) et Patrick Moreau



**Patrick Moreau**

Design de parcours  
transformatifs  
+33 6 30 71 95 03  
p.moreau@quaema.fr  
www.quaema.fr