Initiation à la sonothérapie-Liège



Soins - Bien-être | Continue

Durée	Tranche d'âge	Finalité	Pratique en entreprise / Alternance	Métier en pénurie / Fonction critique
14 heures	18 à 25 ans 25 ans et +	Attestation	Non	Non

La sonothérapie est une méthode alternative qui utilise les vibrations sonores pour favoriser le bien-être et l'équilibre intérieur. Cette approche, pratiquée depuis des millénaires dans différentes cultures, repose sur l'idée que les fréquences sonores peuvent aider à harmoniser le corps et l'esprit.

Notre formation propose un parcours complet pour découvrir les différentes techniques de sonothérapie : bols tibétains, diapasons, gongs, et autres instruments vibratoires. Vous apprendrez à utiliser ces outils pour créer un environnement sonore propice à la relaxation, à la méditation et au mieux-être.

À noter : Bien que largement appréciée pour ses effets bénéfiques sur la détente et la relaxation, la sonothérapie n'est pas reconnue par la médecine traditionnelle et ne repose pas sur des preuves scientifiques établies. Les effets perçus varient d'une personne à l'autre.

Conditions d'accès

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat. Coach, conseiller, animateur, éducateur, etc.

Programme

Journée 1

- Développement de la sonothérapie.
- Quelques notions de bases (les sons, les vibrations, les fréquences).
- Les bienfaits et contre-indications.
- La complémentarité avec d'autres disciplines du bien-être.
- Les bols tibétains : découverte, prix, où l'acheter, comment le faire sonner, le faire chanter etc... comment l'entretenir .
- Purifier un lieu
- Nettoyage et entretien des instruments.
- Les bols de cristal et différents instruments à découvrir : carillons, gong, tambour, tong drum, etc..: découverte.
- Questions/Réponses
- Démonstration d'un voyage sonore

Journée 2

Cette journée sera plus axée sur la pratique avec différentes techniques d'équilibrage des chakras. À l'issue de cette journée, vous serez capable de vous prodiguer un soin et de le prodiguer sur chaise à autrui. Vous serez en mesure de réaliser vos propres voyages sonores. Contenu :

- Les différents chakras.
- Autosoin sur chaise : théorie et pratique.
- Lissage de l'aura.
- Soin sur chaise à autrui : théorie et pratique.

Élaboration d'un voyage sonore.

Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

Accueil :

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

formation.continue@centreifapme.be

Bon à savoir

Découvrez le catalogue complet des formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur notre site internet *(https://www.formation-continue.be/)* .

Pour toute demande d'information, notre service est joignable au 04/229.84.60 ou à l'adresse formation.continue@centreifapme.be.