

FORMATION

ALCHIMIE
SONORE



28 - 31 OCTOBRE 2024
@METTA VILLA, SALIES DE BÉARN
(64)

FORMATION

ALCHIMIE SONORE



Sur 4 jours, formation en immersion au coeur des sons et des vibrations pour créer des espaces de bien-être et de détente profonde.

4 jours pour explorer les instruments intuitifs, la voix, affiner son écoute, ancrer sa posture et nourrir sa confiance en soi.

Vous serez capable d'offrir des expériences vibratoires harmonieuses et transformatrices.

Une transmission dans le partage, l'expérimentation et la joie dans un cadre magnifique et verdoyant.

“ Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration.”

Nicolas Tesla

Cette formation vous permettra de développer les compétences nécessaires pour offrir des expériences sonores avec confiance et autonomie.

FORMATION

ALCHIMIE SONORE



La sonothérapie est une méthode de soin par le son et les vibrations utilisant des instruments ou la voix.

Elle offre un espace de détente, de relaxation, d'harmonisation du corps, du mental et des émotions.

Cette pratique contribue à apaiser le stress, à mettre en circulation l'énergie et à relâcher les tensions.

Le son est un incroyable outil pour amener dans un état d'harmonie et de détente, le corps et l'esprit se régénèrent pour retrouver l'équilibre, le mental lâche prise.

Cette pratique permet de cultiver l'harmonie, la présence à soi, la détente et le bien-être.

Je vous propose une formation complète sur quatre jours, vous permettant d'obtenir toutes les clés de la sonothérapie et de guider des voyages sonores uniques, harmonieux et transformateurs. Ainsi, venez expérimenter 4 jours d'échanges, de partages et de réflexion sur le son. Vous apprendrez à jouer des instruments intuitifs, leurs effets et bienfaits sur tous les plans de l'être.

Une véritable immersion au coeur de l'univers vibratoire du son.

La formation vous permettra de :

- Obtenir des bases solides en sonothérapie
- Vous initier à de multiples instruments intuitifs pour composer un voyage sonore
 - Expérimenter et jouer de tous les instruments disponibles
 - Créer et structurer des voyages sonores harmonisants et relaxants
 - Poser un cadre sécurisant et bienveillant pour vos séances
 - Développer votre écoute et votre sensibilité au son
 - Guider vos voyages sonores avec confiance
- Profiter d'une immersion complète en présentiel, remplie de partages, dans un cadre exceptionnel

Pour qui ?

Conçu pour toutes personnes avec ou sans expérience dans ce domaine.
Aucun prérequis en musique ou utilisation d'instrument.

Elle s'adresse aux professeurs de yoga, de pilates, de danse, ou toutes autres professions du bien-être et de thérapie exerçant en cabinet désirant élargir leur palette de compétences pour accompagner les personnes vers un état de relaxation (énergéticiens, masseurs, sophrologues, psychomotriciens, naturopathes, ostéopathes, aides-soignants, médecins, soutiens prénatal, soutiens aux personnes âgées) .



Format unique sur 4 jours dans le Sud-Ouest (64):

- Quatre jours de formation en immersion à Salies de Béarn (64)
- De nombreux instruments de sonothérapie à votre disposition pendant la formation
 - Créer et structurer des voyages Sonores
 - Développer sa sensibilité au son
 - Guider des voyages sonores avec confiance et autonomie
- Manuel de formation complet pour vous accompagner dans votre apprentissage
 - Une multitude d'astuces et de conseils pour gagner en confiance et devenir autonome
 - Recommandations pour se procurer des instruments
 - Une attestation vous sera délivrée en fin de formation.
 - Un suivi de groupe vous sera offert à la suite de la formation



Programme

- Qu'est-ce que la sonothérapie ?
 - Origine
 - Principes fondamentaux
 - Son et vibrations
 - Les caractéristiques du son
 - Note fondamentale & harmonique
 - Sons binauraux
 - Cymatique
 - Bienfaits de la sonothérapie
 - Contre-indications & précautions
 - Écoute profonde et subtile
 - Harmonie
 - Initiation aux multiples instruments vibratoires mis à disposition
 - Structurer un voyage sonore
 - Poser un cadre sécurisant
 - Choix des instruments pour un voyage sonore
 - Le silence
 - L'intention
 - Préparer un voyage sonore
 - Guider un voyage sonore avec la voix ou les instruments
 - Thèmes
 - L'utilisation du son pour des séances de Yoga ou en cabinet
- Partage d'une multitude d'astuces et de conseils pour gagner en confiance et devenir autonome
- Voix et chants comme outil de sonothérapie (exploration de la voix, cercle de chants)

Durant cette formation, vous aurez la possibilité d'expérimenter et de tester tous les instruments principaux utilisés en sonothérapie comme : gong, bols de cristal, bols himalayens, tubalophone, tongue drum, tambour, tambour océan, sansula/kalimba, carillon, crécelle, bâton de pluie, arbre à pluie, shruti box, et la voix.

Pour valider la formation et obtenir l'attestation « 25h Alchimie Sonore - Sonothérapie & Voyage Sonore », vous serez invité.e.s à donner un voyage sonore en groupe le dernier jour de la formation.

Merci de noter que l'attestation à une valeur symbolique qui n'est pas reconnue, la sonothérapie n'étant malheureusement pas reconnue en Europe.

Cette attestation reconnaît que vous avez effectué quatre jours de formation sérieuse et acquis les bases nécessaires à cette pratique.

Outre la méthodologie, c'est la pratique et l'expérience qui fera de vous un.e praticienn.e compétent.e.

L'apprentissage requiert de la patience, de l'écoute et surtout de la pratique pour explorer ce chemin du son guérisseur.

Le but de la formation est de se familiariser avec les instruments, vous transmettre les outils, la méthodologie et la confiance en vous pour guider des expériences sonores harmonieuses et relaxantes.

Avantages de la formation :

- Immersion en présentiel pour vivre une expérience unique
- Cadre exceptionnel, calme et ressourçant dans les Pyrénées Atlantiques
 - Aborder différentes approches de la relaxation sonore
 - Expérimenter plusieurs voyages sonores
 - Remise d'un manuel complet contenant une mine d'informations
 - Remise d'une attestation en fin de formation
- Une multitude d'instruments mise à disposition pour la formation et disponibles à l'achat
 - De nombreux conseils et partages d'expérience
- Transmission dans l'authenticité, le partage, la bienveillance et la joie
 - Pratiques de Yin Yoga
 - Cérémonie Cacao
 - Cercle de chants
- Livret numérique de chants avec les accords pour ukulélé/guitare
 - Suivi de groupe après la formation

QUI SUIS-JE ?

Je suis Mélanie, professeur de yoga, sonothérapeute, créatrice d'expérience sonore, facilitatrice d'espace sacré.

Après plus de 11 ans en tant géophysicienne, je continue cette approche des vibrations et des fréquences en partageant avec passion ce qui me touche et me fait vibrer. Je propose depuis 2016 à Pau des séances de yoga (Vinyasa, Yin Yoga), des cérémonies du son, cérémonies Cacao et ateliers divers pour vous accompagner vers plus de conscience, d'harmonie et de bien-être.



D'aussi longtemps que je me souviens, la musique a toujours fait partie de mon environnement, dès le ventre de ma maman. Avec la danse que je pratique depuis mon jeune âge, la musique m'a toujours accompagnée.

C'est avec évidence que la musique et le son se sont introduits dans mes séances de Yoga puis, petit à petit, les instruments intuitifs se sont également invités pour créer des univers sonores uniques.

En 2019 et 2021, je me suis formée en bols de cristal alchimique. En 2021, apprentissage du gong avec Romulo Pelliza. En 2022, je suis partie au Guatemala suivre la formation "Sound Ceremony".

Tarif :

Tarif Early Bird (jusqu'au 28 juillet) pour les enseignements : 405€

Après le 28 juillet 2024 : 430€

Pension complète + hébergement à régler directement à la Metta Villa : 285€ (à régler à l'inscription).

La totalité du règlement doit être effectuée avant le 08/10/2024.

Inscriptions :

L'inscription est validée une fois le formulaire d'inscription complété et signé et l'acompte de 150 euros versé (acompte non remboursable) par virement ou Paypal.

Il est également nécessaire de régler la partie pension complète + hébergement (285€) directement à la Metta Villa.

Conditions d'annulation :

En cas d'annulation moins d'un mois avant la date de début de la formation (28/10/2024) la totalité du règlement est due et non-remboursable.

Après la validation de votre inscription, vous recevrez la fiche d'accueil de la Metta Villa regroupant les informations pratiques du lieu.



Le lieu :

La formation se déroule dans le magnifique sanctuaire, la Metta Villa à 40 minutes de Biarritz.

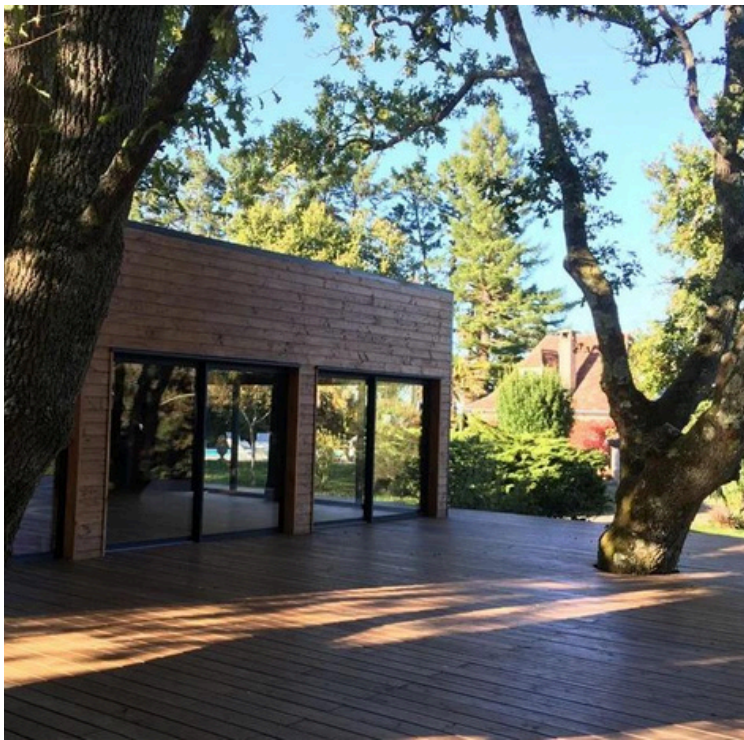
Située en pleine nature, la Metta Villa est un lieu dédié au silence, à la contemplation et à la transmission.

Avec une vue époustouflante sur la forêt et les Pyrénées, la Metta Villa est un lieu ressourçant vous offrant un cadre unique pour vivre cette formation.

La salle de pratique lumineuse et chaleureuse (100 m²), s'ouvre sur une grande terrasse en bois dominant le parc.

Les chambres sont partagées (lits simples) en 6 chambres doubles et 1 chambre triple. Les draps et serviettes de toilette sont fournis.

La Metta Villa propose une alimentation végétarienne (ou végane) à partir de produits frais, principalement du potager cultivé en permaculture, produits locaux issus d'une agriculture biologique et respectueuse du vivant.



Comment s'y rendre ?

Situé à 40 minutes de la gare de Biarritz, 40 minutes de la gare de Bayonne,
à 50 minutes de l'aéroport de Biarritz.

En voiture, à 50 minutes de Pau (gare et aéroport).

Par la route : Autoroute A64 - Sortie n°7 - Salies de Bearn. Sur le GPS indiquer «
Metta Villa ».

Par le train : Gare de Puyoo à 10 mn - transfert : 15€ / personne ou Gare d'Orthez à
20 mn - transfert : 20€ /personne

Contactez directement la Metta Villa pour organiser votre transfert ou réservez un
taxi : 05 59 65 06 76



Matériel :

Vous recevrez le manuel de formation sur place.

Tout le matériel nécessaire est disponible sur place : tapis de yoga, coussin de méditation, couvertures, briques...

Une liste de recommandations de livres vous sera envoyée par email.

Horaires :

Arrivée lundi 28 octobre à 14h.

Départ jeudi 31 octobre à 14h/15h.



FORMATION

ALCHIMIE SONORE



Je reste disponible pour toutes questions:
melanieyoga@yahoo.com

ou

07.82.49.28.85

Je me réjouis de partager cet espace unique et transformateur avec vous. En joie de vous accompagner avec authenticité et douceur dans cette immersion unique.

Avec tout mon
cœur,

Mélanie

“Celui qui connaît le mystère du son connaît
le mystère de l’Univers entier.”

Hazrat Khan,
écrivain, poète et philosophe soufi.