

Formation au Yoga du Son (Sonothérapie) 🎵

Niveau 1 – Initiation à la transmission

Cette formation non diplômante propose une **initiation à la transmission du Yoga du Son**. Elle permet d'acquérir des bases solides pour utiliser la voix, le souffle et les vibrations sonores dans un cadre personnel ou professionnel.

Avant d'apprendre à guider le son, les participants sont invités à **en faire l'expérience directement dans leur corps**.

Chaque demi-journée débute par une **séance immersive de Yoga du Son / sonothérapie**, afin de ressentir les effets des vibrations avant d'acquérir les bases de la transmission.

Informations pratiques

Durée : 6h30 réparties sur deux demi-journées

Horaires : 13h30 – 16h45

Lieu : Sucy-en-Brie ou Saint-Maur-des-Fossés

(le lieu exact sera confirmé en fonction du nombre d'inscrits)

Tarif Niveau 1 :

230 € par personne

Formation en petit groupe.

Dates proposées – Formation Niveau 1

- Jeudi 12 & Vendredi 13 février 2026
- Jeudi 16 & Vendredi 17 avril 2026
- Jeudi 21 & Vendredi 22 mai 2026

(Ces dates pourront être ajustées selon la demande.)

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant **intégrer la dimension vibratoire dans sa pratique professionnelle ou personnelle**.

Elle est particulièrement adaptée aux :

- thérapeutes et praticiens du bien-être
- enseignants de yoga ou disciplines corporelles
- accompagnants (sophrologues, énergéticiens, coachs...)
- artistes ou praticiens de la voix
- passionnés du son et de la vibration

Aucun prérequis n'est nécessaire : **l'expérience du son est directement intégrée à la formation**.

Objectifs de la formation

Acquérir les bases pour **transmettre et guider une pratique de Yoga du Son**.

Les participants apprendront à :

- Développer une **posture juste et une qualité de présence** dans la transmission
- Comprendre les **principes vibratoires du son et leurs effets sur le corps, l'esprit, le mental, les émotions...**
- Utiliser la **voix, le souffle, le silence et des instruments intuitifs**
- Structurer et guider **une séance de Yoga du Son**
- Développer **l'écoute subtile et la résonance dans la pratique**
- Pratiquer en groupe et recevoir **des retours bienveillants**

Programme de la formation

1. Expérimentation du son

Chaque demi-journée débute par une **séance immersive de Yoga du Son / sonothérapie (45 minutes)**.

Ces temps permettent de :

- ressentir les vibrations dans le corps
- développer l'écoute intérieure
- se relier à sa propre voix
- ouvrir un espace de présence et de réceptivité

2. La posture de transmission

- Clarifier l'intention derrière la transmission
- Installer un cadre juste, sécurisant et bienveillant
- Développer une posture d'accompagnant basée sur la présence et l'écoute
- Transmettre sans être dans la performance

3. Comprendre la vibration sonore

- Les bases vibratoires du son
- Comment le son agit sur le corps et le système nerveux
- La notion de résonance et d'écoute subtile

4. Construire et guider une séance de Yoga du Son

Les différentes étapes d'une séance :

- ouverture
- mise en vibration
- pratiques vocales et sonores
- silence et intégration
- clôture

Articuler **voix, souffle, silence et instruments** dans l'accompagnement.

5. La voix dans la transmission

- Explorer et poser sa voix
- Voix parlée et voix chantée dans la guidance
- Guider avec douceur et clarté
- Utilisation de mantras, voyelles et chants intuitifs
- Exemple d'exploration autour du mantra **AOM**

6. Mise en pratique

Travail en petits groupes ou en binômes :

- guider une séquence sonore simple
- expérimenter différents formats d'accompagnement
- observer ses sensations en guidant et en recevant
- recevoir des **retours bienveillants**

7. Intégration et clôture

- Partage des ressentis
- Questions et prises de conscience
- Conseils pour continuer à pratiquer et transmettre
- Cercle de clôture

Niveau 2 – Approfondissement

Accompagnement sur le terrain

Dates proposées :

- Jeudi 18 & 25 juin 2026
- Vendredi 19 & 26 juin 2026

Formation accessible aux participants ayant suivi le **Niveau 1** ou aux thérapeutes déjà engagés dans une pratique sonore.

Objectif

Approfondir la pratique de la sonothérapie **en conditions réelles d'accompagnement**, gagner en aisance dans la transmission et développer son identité vibratoire de thérapeute.

Contenu

Observation en situation réelle

Participer à des séances avec de vrais participants et observer la conduite d'un voyage sonore.

Retours personnalisés

Chaque mise en pratique est suivie d'un retour constructif afin d'identifier ses forces et ses axes de progression.

Ajustements et transmission d'expertise

Travail sur :

- la qualité de la voix
- l'articulation des mantras

- l'utilisation des instruments
- la gestion des silences et des transitions

Échanges entre pairs

Partage d'expériences, questions et entraide entre praticiens.

Tarifs – Niveau 2

1 séance terrain (observation + retour) : **120 €**

2 séances terrain : **220 €**

Contact

Anta Diop

Téléphone : [06 43 89 70 30](tel:0643897030)

Email : ladyanta.diop@gmail.com

✨ « Avant de guider, ressens. Avant de transmettre, incarne. » ✨

