



NINAYAM ACADEMY PARIS

# Formation Sonothérapie STC\* - France -

NOTRE CORPS EST VIBRATION

## Qu'est-ce que la sonothérapie ?

Pratique utilisant les vibrations sonores à des fins thérapeutiques en s'appuyant sur des instruments tels que les bols tibétains, la sonothérapie favorise la détente ainsi que le bien-être physique et mental. Cette approche holistique s'inscrit dans les traditions anciennes et offre une expérience méditative harmonisant le corps et l'esprit.

Les bienfaits de la sonothérapie ont divers :

- Réduction du stress
- Amélioration du sommeil
- Équilibrage émotionnel
- Soulagement des douleurs physiques
- Stimulation de la circulation sanguine et meilleure oxygénation des tissus
- Renforcement du système immunitaire
- Augmentation de la concentration
- Harmonisation des chakras
- Facilitation de la méditation

## Pourquoi se former ?

Se former à la sonothérapie chez Ninayam, c'est s'offrir une magnifique pratique pour soi-même ou pour s'engager à aider les autres à mieux être dans leur corps et leur esprit.

Cette formation approfondie allie tradition ancienne et approches contemporaines, offrant une compréhension holistique de cette pratique.

Elle se distingue par une approche pédagogique soigneusement élaborée, comprenant des exercices interactifs et des conseils personnalisés, permettant aux apprenants

d'acquérir des compétences pratiques solides et une confiance dans l'utilisation des instruments.

## Programme

La formation Sonothérapie STC\* comprend 2 niveaux, Silver et Gold :

### Silver :

- Anatomie sonore
- Utilisation des bols tibétains
- Pratique pour des séances en groupe

### Gold :

- Approfondissement de l'utilisation des bols
- Voix et mantras
- Pratique en séance individuelle
- Construction de programmes personnalisés.

## Durée et format

Formation certifiante

Format : en présentiel

Niveaux Silver et Gold : 2 jours (16h) chacun

Professeur : Mohamed Alouani (M L'instant Zen)

## Pré-requis

Aucun

## Tarifs

Niveau Silver : 400 euros

Niveau Gold : 600 euros

\*STC : Sound Training Course

**Contenu, informations détaillées et calendrier sur simple demande**



@nailaterki (Ninayam)



+33 6 65 96 40 32

Ninayam © 2024

[ninayam.fr](http://ninayam.fr)

[contact@ninayam.fr](mailto:contact@ninayam.fr)