

ATELIER IMMERSION SONORE



*Aller à la rencontre des sons,
ressentir leurs vibrations,
et se laisser traverser.*

E-BOOK OFFERT

BY NATZENVENDEE



De Toi à Moi

Je suis Nathalie, accompagnatrice de la Femme qui s'éveille, sonothérapeute, conseillère agréée par le Centre Bach et les élixirs de Gaïa, en Vendée et en distanciel.

J'aime créer des espaces simples et sécurisants,
où tu peux ralentir, respirer, ressentir,
sans rien avoir à réussir,
juste être là, à l'écoute de toi.

Ce livret est un prolongement de l'atelier sonore que tu viens de vivre.
Il n'est pas là pour expliquer,
mais pour t'inviter à ressentir.

Une invitation à aller à la rencontre des sons,
à observer comment ils vibrent à l'intérieur de toi,
et à laisser le corps accueillir ce qui se présente.

Tu peux y revenir quand tu en ressens le besoin,
comme à une parenthèse,
un moment pour toi,
au rythme des vibrations... et du silence.

Ma rencontre avec les sons ...



L'univers des sons est venu à moi de façon inattendue.

Une amie m'a proposé de découvrir son bol tibétain.

Le son, très aigu, m'a d'abord fait reculer...

Je me suis dit que ce n'était pas pour moi.

Puis je me suis inscrite à une méditation, sans savoir qu'elle se ferait avec des bols tibétains. À mon arrivée, j'ai vu les bols et j'ai eu envie de repartir.

Mais quelque chose en moi m'a demandé de rester, de vivre l'expérience.

Ce moment a été une révélation : **un monde nouveau de sons et de vibrations s'ouvrait à moi.**

J'ai découvert ce que les sons pouvaient provoquer en moi, comment je pouvais les ressentir, et ce qu'ils pouvaient m'apporter.

Et c'est vers cette découverte que je t'invite aujourd'hui : explorer les sons, les vibrations, et ce qu'ils peuvent faire résonner en toi.

Nathalie

01

Le son, une expérience à vivre

Le son n'est pas seulement quelque chose que l'on entend.

Il se ressent, il traverse, il résonne.

Les vibrations invitent le corps à se relâcher, le mental à ralentir,
et ouvrent un espace de présence à soi.

Lors de cet atelier, vous avez été invité(e) à écouter autrement,
sans attente, simplement dans le ressenti et la perception dans votre corps.



**La musique est la langue des émotions.
Emmanuel Kant**

02

Les bols tibétains

Les bols chantants, souvent appelés bols tibétains, viennent des régions de l'Himalaya.

Utilisés depuis des siècles pour accompagner la méditation, les rituels et les pratiques de recentrage, ils créent des sons profonds et enveloppants qui favorisent la détente et l'harmonisation.

Chaque bol est fabriqué artisanalement à partir d'un alliage de métaux, traditionnellement liés aux planètes :

- Or – Soleil
- Argent – Lune
- Cuivre – Vénus
- Étain – Jupiter
- Fer – Mars
- Mercure – Mercure
- Plomb – Saturne

Ces métaux contribuent à la richesse et à la profondeur des vibrations, offrant une harmonie subtile entre le corps, l'esprit et les énergies qui nous entourent.



**La musique met l'âme en harmonie
avec tout ce qui existe.
Oscar Wilde**

La différence entre les bols de méditations et les bols chantants

Il existe deux grands types de bols tibétains :

- Les bols de méditation, plus petits, avec un son plus aigu. Ils sont souvent utilisés pour appeler à la méditation, en yoga ou lors de cérémonies, et invitent à l'attention et la concentration.
- Les bols chantants, plus grands, avec un son plus doux et profond. Ils favorisent la détente, le lâcher-prise et la guérison, invitant le corps et l'esprit à se relâcher et à entrer en résonance avec les vibrations.

Pour ma part je ne peux utiliser que des bols chantants car je peux les faire chanter, les faire vibrer et c'est comme si je pouvais les faire vivre au travers de cela. Ils sont doux et graves. J'entends leur vibration. Tout simplement ils me parlent et m'apaisent. J'ai créé une connexion unique avec eux.



**L'univers est vibration. Tout vibre.
Tout naît et retourne à cette vibration.
Mais nul ne peut s'harmoniser avec les hautes vibrations cosmiques
s'il ne s'est connu lui même
Joseph Aguiar**

04

Ce que le corps peut ressentir

Chaque personne vit une expérience différente.

Il est possible de ressentir :

- une détente profonde
- des vibrations dans le corps
- un apaisement du mental
- une sensation de chaleur ou de circulation
- parfois des émotions qui émergent

Il n'y a rien à réussir, rien à contrôler.
Juste à accueillir ce qui est là.



Votre corps est la harpe de votre âme, et il vous appartient d'en tirer une douce musique ou une cacophonie. '

Khalil Gibran

05

Après mon atelier...

Après une immersion sonore, il est conseillé de :

- boire de l'eau
- prendre un temps de calme
- observer les sensations corporelles

Les effets du son peuvent continuer à se diffuser en douceur, même après la séance.



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

Nicolas Tesla

Conclusion

Merci d'avoir pris ce temps pour toi, pour écouter, ressentir et te laisser traverser par les sons.

Ce livret est un prolongement de l'atelier, un moment pour revenir à toi, à ton rythme, à tes sensations.

Que ces vibrations continuent de résonner en toi, et de t'accompagner dans ton quotidien.

Pour prolonger l'expérience, je t'invite à écouter l'immersion sonore liée à cet atelier. Un temps pour toi, pour ressentir les vibrations des sons et te laisser porter, à ton rythme.

👉 <https://youtu.be/CusRTODrHzo>



Les sons c'est quoi ?

*Une invitation à écouter autrement,
à sentir les vibrations dans le corps,
et à rencontrer ce qui s'apaise.*

Nathalie

Et si tu osais faire ton premier pas vers toi ?



Si cette expérience a éveillé ta curiosité
ou ton besoin de détente et de recentrage,

Je propose des ateliers, accompagnements et temps de partage,
en Vendée, à distance ou chez vous,
pour approfondir ton lien avec toi-même
et découvrir comment les sons peuvent t'accompagner au quotidien.

Pour en savoir plus et rejoindre ces moments,
tu trouveras toutes les informations sur natzenvendee.fr.

Je te propose un appel découverte gratuit de 30 minutes.
<https://zcal.co/nathalie/30min>



Un appel découverte de 30 mn offert

<https://zcal.co/nathalie/30min>



Tu me retrouves sur les réseaux sociaux
Facebook

<https://www.facebook.com/natzenvendee>

Instagram

<https://www.instagram.com/natzenvendee/>



Mon site internet

<https://www.natzenvendee.fr/>