

La méthode Sonâme Pro avec Anta Diop



Bienvenue dans l'accompagnement en ligne **Sonâme Pro** (le son relié à l'âme), une méthode unique conçue par Anta Diop, destinée aux professionnels de la santé et du bien-être. Cette méthode vous accompagne pour intégrer le son comme outil complémentaire et levier puissant afin d'amplifier vos accompagnements et les résultats pour vos patients.

Les 4 étapes de la méthode Sonâme Pro :

1. Expérimenter

Découvrir et vivre les bienfaits du son et de la sonothérapie à travers des sessions live mensuelles en distanciel. Ces expériences immersives permettent d'ancrer la dimension vibratoire et sensorielle dans le corps, éveillant une écoute profonde et intuitive.

2. Ancrer

Intégrer progressivement le son dans votre pratique personnelle. Consolider les ressentis, développer vos propres ressources intérieures et stabiliser l'outil sonore dans votre quotidien professionnel. L'objectif est de stabiliser et d'incarner le son comme un véritable levier thérapeutique.

3. Transmettre

Apprendre à utiliser le son dans vos accompagnements : guidage de méditations sonores avec la voix (intonation, dynamique, rythme, passage de la voix parlée à la voix chantée), maîtrise et transmission des mantras, utilisation d'instruments intuitifs simples.

Vous disposerez également des enregistrements de méditations et de mantras créés par Anta Diop sur des thématiques spécifiques.

4. Accompagner

Bénéficier d'un suivi personnalisé. Chaque participant est invité à se filmer dans une pratique sonore et reçoit un retour détaillé et bienveillant pour ajuster et perfectionner sa transmission. Ce processus permet d'ajuster et perfectionner votre approche pour maximiser les résultats chez vos patients.

Parcours de formation de la méthode Sonâme Pro :

Module 1 – Expérimenter

- Découverte de la sonothérapie et immersion sensorielle
- Séances live mensuelles pour expérimenter directement les bienfaits du son
- Intégration corporelle et émotionnelle des vibrations sonores

Module 2 – Ancrer

- Comprendre les mécanismes vibratoires et leur impact sur le mental et le corps
- Pratiques guidées pour ancrer le son dans son quotidien professionnel
- Approfondissement avec mantras spécifiques pour l'ancrage corporel, la clarté mentale et la liberté intérieure

Module 3 – Transmettre

- Savoir guider une méditation sonore (intonation, rythme, dynamique)
- Maîtrise d'instruments intuitifs simples
- Utilisation de la voix parlée et chantée
- Transmission des mantras et leur utilisation selon les besoins

Module 4 – Accompagner

- Retour personnalisé sur vidéos de pratique
- Ajustements techniques et conseils individualisés pour une meilleure maîtrise du son
- Mise en pratique dans un cadre professionnel
- Accès aux enregistrements exclusifs d'Anta Diop (méditations sonores et mantras thématiques)