

Formation non diplômante du Yoga du Son (sonothérapie)

Niveau 1: Initiation à la transmission de yoga du son (sonothérapie)

Durée : 5 heures sur deux demies journée (de 14h à 16h30).

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

Jour proposé : Jeudi ou vendredi après midi

Dates proposées : J12 et V13 février, J16 et V17 avril, J21 et V 22 mai: Formation Niveau 1.

Ces dates pourront être modifiées selon la demande.

Le lieu sera confirmé en fonction du nombre d'inscrits.

Niveau 2: Accompagnement sur le terrain

J18 et 25 et V19 et 26 juin 2026 (formation Niveau 2: accompagnement terrain)

Contact

Anta Diop

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

Mail : ladyanta.diop@gmail.com

Présentation de la formation:

Pré requis au niveau 1: 🎵 "Explorer les bienfaits du son en soi" – 3 séances pour ressentir, intégrer, ouvrir la voie

Pack de 3 séances: 180€

Avant de transmettre le son, je t'invite à l'explorer dans ton propre corps.

Ce pack est une invitation à **ressentir** ce que les mots ne peuvent expliquer.

Tu vivras une **immersion vibratoire** à travers des séances avec moi et une **intégration collective** au sein d'un groupe de yoga du son.

Ce chemin est **pré requis à toute transmission**, pour honorer pleinement le pouvoir du son.

Contenu :

. 3 séances collectives en présentiel (jeudi de 11h30 à 12h30 au centre culturel de sucy en brie ou le vendredi soir à partir de 19h à Sucy en Brie)

. Journal de bord

. Espace pour questions / échanges

Niveau 1: Initiation à la transmission du yoga du son:

Cette formation courte s'adresse à des pratiquant·es régulier·es de yoga du son, ayant déjà expérimenté les bienfaits du son à travers la voix et les vibrations.

Elle propose des outils concrets pour structurer et mener une séance de yoga du son avec justesse, en s'appuyant sur la posture, l'écoute, la présence, la voix, les mantras, les chants de voyelles et les voyages sonores.

Contenu pédagogique – Programme détaillé (5h)

1. La posture de transmission – 45 min

- Quelle intention derrière la transmission ?
- Créer un cadre juste, sécurisant, souple (neutralité, ouverture, bienveillance).
- Être présent·e sans être dans la performance (s'installer en soi en tant qu'observateur sans jugement).

2. Construire une séance – 1h

- Les étapes d'une séance : ouverture, mise en vibration, pratique sonore, silence, intégration, clôture.
- Articuler voix, souffle, silence, instruments.
- Adaptation selon le profil (adultes, enfants, personnes aux besoins particuliers...).

3. Voix parlée et chantée dans la transmission – 1h30

- Trouver sa voix : poser, canaliser, nuancer.
- Guider en douceur : verbaliser une consigne, maintenir un espace d'exploration.
- Mantras, chants intuitifs, jeux de répétition ou d'écho. Exemple d'exploration à travers le mantra « AOM ».
- Œuvrer avec le son en cabinet, en collectif, etc.

4. Mise en pratique : guidage en solo ou en binômes – 1h

- En petits groupes, chacun·e guide une séquence simple. Ex: Produire une méditation sonore guidée avec la voix (instrument ?). Ex: Prendre en charge un réveil doux avec le souffle en faveur d'une personne âgée pour soulager son corps et apaiser son mental. Autre ex: transmettre et partager une récitation d'un mantra en collectif dans un but précis (à définir).
- Retours bienveillants, ajustements.
- Observer ses sensations en guidant et en recevant.

5. Intégration et clôture – 45 min

- Échanges libres : ressentis, prises de conscience, envies.
- Conseils pour continuer à pratiquer et transmettre.
- Cercle de clôture.

Tarif proposé :

- **1 personne** : 220€ pour 5 heures (soit 44 €/heure)
- **2 personnes** : 190€ par personne (soit 380€ pour les deux)
- **3 personnes** : 180 € par personne (soit 540 € pour les trois)
- **4 personnes** : 160 € par personne (soit 640 € pour les quatre).

Niveau 2: ✨ ✨ "Approfondir la voie des bienfaits du son – Accompagnement individuel de thérapeute

Uniquement pour thérapeutes actives ou ayant terminé le niveau 1.

Objectif : Approfondir ta pratique de la sonothérapie en conditions réelles, gagner en aisance dans la transmission et développer ton identité vibratoire de thérapeute.

Programme détaillé :

Observation en situation réelle

Plonger dans l'expérience d'une séance auprès de vrais participants : comment accueillir, poser un cadre sécurisant, et conduire un voyage sonore avec fluidité.

Retours personnalisés

Chaque mise en pratique est suivie d'un retour bienveillant et constructif, pour t'aider à identifier tes forces, tes zones de progression et affiner ta posture professionnelle.

Ajustements et transmission d'expertise

Travail sur la qualité de ta voix, l'articulation des mantras, l'usage des instruments, la gestion des silences et des transitions... afin que ta pratique gagne en profondeur et en impact.

Suivi possible sur plusieurs semaines/mois

Au-delà des journées de formation, un accompagnement optionnel te permet d'être soutenu·e dans tes premiers pas, d'intégrer tes apprentissages et de recevoir des conseils adaptés à ton évolution.

• **Échanges entre pairs**

Partage d'expériences, questions ouvertes et entraide entre thérapeutes, pour nourrir ton chemin et t'inspirer de la diversité des approches.

 Avant de guider, ressens. Avant de transmettre, incarne.

Tarif proposé :

1 séance terrain (observation + retour) = 120 €

2 séances terrain = 220€

3 séances terrain = 330€