



SONOTHERAPIE

Formation aux soins par les sons

Bernard Boch
Corinne Ginisti Boch

En partenariat avec le magasin d'instruments de musique Pick et Boch-Lyon 5

CONTACT : inscriptions202021@gmail.com
39 impasse de Dorieux-69380 Chatillon d'Azergues
Corinne Ginisti Boch : 0671268806
N° SIRET : 81200496800010-l'Arbre qui Danse

Présentation

La sonothérapie, ou soins par les sons, est une forme de soin qui utilise les sons et vibrations sonores pour apporter de la détente au corps et au psychisme.

Cette forme de soins s'appuie sur des pratiques millénaires de mieux être qui existaient en Grèce. Elle est aussi en lien les traditions chinoises, tibétaines ou indiennes qui utilisaient le son avec l'intention de créer des états intérieurs particuliers pendant des cérémonies à caractère religieux.

La sonothérapie s'appuie sur les mêmes concepts que ces pratiques traditionnelles, mais elle est née en tant que telle dans les années 60 avec la création des diapasons thérapeutiques aux Etats-Unis. La sonothérapie permet d'utiliser le pouvoir du son et des vibrations pour harmoniser le corps et détendre l'esprit.

A/Description de la formation

**7 modules de 2 jours de 9h30 à 17h30 soit 7 heures par jour
Soit 98 heures de formation**

oooooooo

A chaque module sont travaillés :

- *Un aspect théorique**
- *Un savoir faire et une technique particulière**
- *Une mise en pratique en binôme**

oooooooo

Un document écrit est donné à l'issue de chaque session.

Le matériel pédagogique est prêté pour la formation (diapasons, bols chantants, nombreux instruments intuitifs, table de massage..)

Cette formation existe sous cette forme en 7 modules depuis la rentrée 2022.
Elle a existé auparavant en 4 stages de 2 jours.

Aucune connaissance en solfège ou en musique n'est demandée.





Module 1

Comment les vibrations agissent sur le corps?

Pourquoi utilise-t-on ces fréquences?

Explication des notions de :

transfert d'octave,

les différents types de résonance

entraînement des ondes cérébrales

Apprentissage de la séance de base avec 2 diapasons de base,

et avec une dizaine de diapasons

Module 2

Révision de la séance de base, éclaircissements éventuels et retours d'expériences.

Apprentissage de 3 protocoles d'écoute des diapasons :

-pour la prise en charge de la douleur,

-pour la détente (ondes alpha),

-pour la détente profonde (ondes thêta et delta)

Module 3

Choix des bols, qu'est-ce qu'un bol dit « planétaire »?

Présentation des bols chantants

(vietnamiens, chinois, tibétains, tournés, martelés, moulés..),

bols en cristal, bols en terre..

Explication des notions de :

-le système énergétique des chakras

-les battements de fréquence

-les sons à fréquence binorale

Apprentissage de la séance à 1, 3 ou 7 bols chantants

Module 4

Travail sur l'intention du soin, dialogue avec le consultant.

Présentation et exploration des instruments intuitifs

au service de la séance individuelle.

Point théorique sur l'importance de la fondamentale,

en lien avec les principes de la musique modale.

Pratique des instruments à bourdon (Shruti et Tampoura), tambour, petits instruments, percussions mélodiques, Anantar et instruments à cordes.

Pratique et utilisation des instruments dans une séance de soin par les sons



Module 5

Apprendre à chanter lors d'un soin. Nature intime de la voix, de la relation :
chanter pour quelqu'un.

Echauffement de la voix, travail des voyelles.

Mise en résonance du corps avec le chant bourdonné.

Etirer sa vibration, vibrer une valeur.

Laisser faire l'inspiration. Travail du chant intuitif, créé dans l'instant pour son consultant.

Chanter avec un instrument qui donne la fondamentale à destination d'une personne.

Mise en pratique lors d'une séance à deux.

Module 6

Construire et créer des voyages sonores collectifs.

La dimension collective du travail instrumental et de la voix.

Apprentissage de la guidance par la parole à l'entrée et à la sortie du voyage sonore.

Le rapport discours/instruments.

Apprendre à se préparer pour créer dans l'instant.

Les 7 étapes d'un voyage sonore.

Mise en pratique avec les participants à la formation.

Module 7

Révision collective des points théoriques étudiés lors de la formation,
et des différents protocoles appris.



C/Calendrier 2023/2024

°En semaine : des jeudis et vendredis

- Module 1 : 02/03 Novembre 2023
- Module 2 : 30 Novembre-1er Décembre 2023
- Module 3 : 18/19 janvier 2024
- Module 4 : 01/02 février 2024
- Module 5 : 07/08 mars 2024
- Module 6 : 04/05 avril 2024
- Module 7 : 02/03 mai 2024

Ou

°En week-ends

- Module 1 : 13/14 janvier 2024
- Module 2 : 10/11 Février 2024
- Module 3 : 02/03 mars 2024
- Module 4 : 06/07 avril 2024
- Module 5 : 24/25 mai 2024
- Module 6 : 08/09 juin 2024
- Module 7 : 29/30 juin 2024

**La formation a lieu au 39 impasse de Dorieux,
Chatillon d'azergues**



D/Axes pédagogiques

- °Ecouter-Ressentir-Partager : développer une écoute profonde, un ressenti au-delà de la pensée pour être capable de transmettre les bienfaits de la vibration sonore.
- °Allier la théorie et la pratique, la compréhension et le cadre d'une part et l'ouverture à ses ressentis et sa créativité propres d'autre part.
 - °Donner la compréhension des principes qui soutiennent les bienfaits des soins par les sons.
 - °Permettre aux élèves de prendre en main les instruments et de pratiquer ce qui est appris, sous le regard des formateurs.
- °Créer une dynamique de groupe qui permette aux personnes les moins à l'aise d'être soutenues par celles qui le sont plus, dans une culture de collaboration et non de compétition.
 - °Permettre une approche et un enseignement personnalisé en répondant aux questions les plus diverses.
- °Offrir un cadre sécurisé et bienveillant, sans jugement de valeur pour encourager la libre expression et la créativité de l'étudiant.

E/Objectifs pédagogiques et acquis

1/ Objectif principal : apprendre à créer une séance individuelle de soin, pendant laquelle il sera en mesure de sélectionner à partir des outils existants et de mettre en oeuvre :

- °Une séance face et dos avec 10 diapasons thérapeutiques
 - °3 protocoles avec des diapasons en écoute
- °Une séance de 45 minutes de soin avec des bols chantants - 7, 3, 1 bol(s)
 - °L'utilisation de la voix de manière appropriée
 - °Des plages de sons instrumentaux

2/ Objectif secondaire : créer, avec la voix et la pratique des instruments, un voyage sonore, en partie guidée, pour amener la relaxation d'un groupe et l'activation du système neuro-végétatif parasympathique.





F/Qu'est-ce que l'étudiant peut attendre de cette formation ?

1/Des savoir-faires précis :

- ° Une séance de base avec des diapasons thérapeutiques qui propose une détente profonde et globale du corps et de l'esprit en activant le système parasympathique.
Aide à ré-équilibrer le système nerveux et à restaurer l'homéostasie.
- ° 3 protocoles d'écoute avec des diapasons qui apporte également une détente profonde.
- ° Une séance avec 1, 3 ou 7 bols chantants, qui entraine l'esprit à se tranquilliser.
- ° La connaissance et la capacité à utiliser les instruments intuitifs dont les sansulas, les bâtons de pluie, les tambours, la Tamera, la Shruti box, les hand pans, l'Anantar...
 - ° Créer une relaxation sonore guidée -voyage sonore- de groupe.
 - ° Développer sa voix, son utilisation créative dans un contexte de soin collectif et individuel.

2/Des bénéfices plus larges et plus personnels :

- ° Développer son écoute.
- ° Découvrir de nouveaux sons et instruments (pour les musiciens professionnels...)
 - ° Enrichir le timbre de sa voix, être à l'aise avec.
 - ° Prendre confiance dans sa créativité et son instinct créatif.
 - ° Optimiser une respiration saine.
 - ° Mieux gérer son stress.
- ° Améliorer la qualité de son sommeil et de son système immunitaire.

Suite à cette formation, il sera possible à l'étudiant de proposer des séances individuelles de soin par les sons, d'organiser des séances de groupes dans des contextes variés (entreprise, école, MJC, théâtre..), d'enrichir une forme scénique par des moments musicaux interactifs...



Bernard Boch/Corinne Ginisti Boch

Les formateurs



Qui sommes nous?

Bernard Boch

Né en janvier 1955 au Maroc
Etudes ingénieur à l'ISARA Lyon 1972-76
Maitrise de sociologie à l'EPHS (Sorbonne) 1977
CAP Ebéniste 1978

Création entreprise Pick et Boch 1979-Magasin de musique – Lutherie- Importation instruments de musique du monde depuis 1979, jusqu'à maintenant.

Etudiant en Yoga (chant-méditation- étude de la philosophie indienne)1979...2023

Enseignant de méditation et formateur d'enseignant de méditation depuis 1981. A

étudié la sonothérapie auprès de Emmanuel Comte. Il est aussi praticien de

Coordination Respiratoire MDH®.

Bernard a étudié la musique (piano, violon, chant classique, solfège) et a le don de rendre clairs et compréhensibles les aspects théoriques (acoustique, histoire de la musique..) de la formation .

Corinne Ginisti Boch

Née en septembre 1969

Licence d'études théâtrales 1996

Comédienne et metteur en scène de 1996 à maintenant.

Enseignante contractuelle de théâtre à l'Université Lyon 3 depuis 2002 et intervenante auprès de personnes situation de handicap moteur, psychique ou mental (iME, CAJ, hôpital de jour ...). Elle utilise le sons, la musique intuitive et le théâtre dans ses interventions en direction des public dits empêchés.

Master d'écriture scénique -2006

Elle est enseignante de technique FM Alexander® (APTA) et de Coordination Respiratoire MDH®. Elle pratique les soins sonores depuis une dizaine d'années en individuel et propose des relaxations sonores depuis une trentaine d'années.

Corine prend plus particulièrement en charge dans la formation l'aspect concret du déroulé des séances ainsi que les dimensions en lien avec la créativité.



CONTACT : inscriptions202021@gmail.com
39 impasse de Dorieux-69380 chatillon d'azergues
Corinne Ginisti Boch : 0671268806
N° SIRET : 81200496800010