



3 QUESTIONS À...

PATRICIA NAGANT, THÉRAPEUTE

Parlez-nous de la sonothérapie pratiquée avec les bols chantants en cristal...

Il s'agit d'un massage et d'une méditation sonores. Le son généré par les bols chantants permet de calmer l'esprit, d'apaiser les turbulences émotionnelles et de susciter un état de relaxation psycho-physique. C'est une expérience unique qui se ressent dans chacune de nos cellules et à tous les niveaux de notre être. Les bols

chantants en cristal sont les nouveaux instruments d'éveil spirituel, ils touchent votre «être» dans le présent.

Comment se déroule une séance?

Les personnes qui participent à une séance se trouvent en position assise et la plus décontractée possible. On débute par une relaxation et quelques respirations paisibles avant d'écouter le son produit par les bols.

À qui cette approche s'adresse-t-elle et en quoi est-elle

bénéfique?

La sonothérapie s'adresse à toute personne souhaitant vivre une expérience de relaxation induisant des états de transformation et d'auto-guérison. Elle est bénéfique par exemple lorsque le corps est épuisé et que l'on ne sent plus la circulation de l'énergie, lorsque l'esprit est tendu et que l'âme réclame de l'aide mais aussi en cas d'anxiété, de stress, de manque de concentration, de sommeil difficile...

Plus d'infos: www.styleharmony.be.

