

Témoignages

« Je me sens plus ancré, plus stable, avec un recentrage sur moi-même. »

« Je gagne en assurance, en souplesse et en confiance au fil des exercices proposés. Le son des bols apportent un meilleur relâchement. »

« Je ressens une sérénité, ça me calme, m'apaise. »

« A la fin de la séance je ressens beaucoup de joie en moi, tout en ayant travaillé la concentration, la patience, à mon rythme. »

Tarifs

nous consulter

Contacts

Audrey BOLLENGIER

Sophrologue certifiée de la Feps

06 28 36 72 90

audreyb.sophrologie@gmail.com

<https://audrey-sophrologie.wixsite.com/sophrologue>



Siret : 880 500 764 00019

Assurance : axa n°7673236804



Philippe JEAN

Praticien en énergétique :

Reiki, Bio-énergie, Hypnose, Bols chantants

06 61 52 44 36

ph_jean@outlook.fr

<https://unsouffledenergie.wordpress.com>



Siret : 498 093 343 00032

Assurance : bfr/42943/0075

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique



Sophrologie et Bols Chantants

Audrey BOLLENGIER et Philippe JEAN



**Deux praticiens et deux méthodes réunies :
trois fois plus de bien-être !**

La Sophrologie



SophroBol

Synergie de la Sophrologie et des Bols Chantants



Les Bols Chantants

C'est une méthode **psychocorporelle** inventée en 1960 par un neuropsychiatre qui permet de mieux vivre votre quotidien par un équilibre entre vos sensations, vos pensées et vos actions.

La Sophrologie s'inspire :

- de la phénoménologie
- de la psychologie humaniste
- de l'hypnose
- du training autogène de Schulz
- de la relaxation différentielle de Jacobson
- du yoga
- du bouddhisme
- et du zen

La Sophrologie se pratique principalement assis et debout, parfois en position allongée.

Les exercices proposés sont doux, simples et adaptés à vos besoins : **relaxation dynamique ou statique associée à de la respiration et à des évocations positives...**

Ils permettent au corps de se détendre et à la conscience d'atteindre un état méditatif.

L'objectif est **d'observer tout ce qui se passe** en soi et autour de soi.

La Sophrologie demande une pratique régulière autonome et de la patience.



Cet atelier est destiné à tout type de public.

La capacité d'accueil est limitée pour une meilleure qualité de présence.

Déroulement d'une séance

Elle se réalise en trois temps en 1h30 :

- présentation et échanges
- pratique qui alterne entre la voix d'Audrey et les sonorités des bols de Philippe
- échanges des ressentis et questions / réponses

Les temps d'écoute et de partage se déroulent dans la bienveillance, le respect et le non-jugement.

BIENFAITS

- bien-être général
- relaxation active
- apaisement mental
- récupération
- renforcer sa concentration, vigilance et patience
- massage sonore et vibratoire
- développer son potentiel (capacités, ressources, confiance et connaissance de soi...)
- harmonisation et rééquilibrage énergétique
- développe la prise de conscience et l'échange des ressentis

Ils apportent un enveloppement sonore et vibratoire, aidant le regard à se tourner vers l'intérieur pour une détente plus profonde et durable.

Dépasser l'oreille pour ressentir les sons

Habituellement, on part du principe que l'on écoute une musique mais dans le cas particulier des Bols Chantants, il faut apprendre à dépasser l'écoute pour parvenir à **RESSENTIR** les sons.

Il ne s'agit plus seulement d'en apprécier l'harmonie sonore, il faut la laisser circuler en soi.

La réharmonisation

Tout dans l'univers est composé de vibrations : la lumière, l'air, les couleurs, les sons.

Nous sommes constamment soumis à des dissonances, qu'il s'agisse de bruits agressants, de stress, de surcharge de travail, angoisses et peurs.

Nos efforts quotidiens pour gérer ces sources de disharmonie exigent beaucoup d'énergie de notre part. Ce qui conduit très souvent à un excès de fatigue, de tension, devenant graduellement de l'épuisement tant mental que physique.

L'écoute consciente des bols permet aux énergies du corps et au mental de se réharmoniser et de retrouver leur équilibre.



