

*Chères âmes,*

*Je me réjouis de vous accompagner dans votre magnifique voyage d'harmonisation énergétique grâce à la sonothérapie.*

*Je vous propose des bains sonores dans lesquels peuvent être utilisés plusieurs instruments tels que bols en cristal, bols tibétains, gongs, tambour chamanique, chant, tambour océan, tonnerre et koshi.*

*Les bienfaits de la sonothérapie sont multiples et apportent au corps et à l'esprit :*

- *Libération émotionnelle*
- *Détente du corps et des muscles*
- *Diminution de la douleur (digestive, musculaire, articulaire, etc.)*
- *Amélioration de la capacité de concentration*
- *Stimulation du système immunitaire*
- *Amélioration de l'humeur*
- *Équilibre corps – esprit*
- *Amélioration de la qualité du sommeil (contre les troubles du sommeil, insomnies)*
- *Stimulation de la créativité*

*Les vibrations des sons activent les capacités d'auto-guérison du corps permettant ainsi de retrouver l'équilibre corps – esprit et peuvent soulager de nombreuses pathologies comme :*

- *Le stress et troubles anxieux*
- *Les dépressions*
- *Certaines douleurs*
- *Les troubles de l'apprentissage*
- *L'autisme (attention, la sonothérapie ne peut pas guérir l'autisme mais elle peut aider à ouvrir de nouveaux canaux de communication pour les malades et favoriser l'expression des émotions pour apporter un meilleur confort de vie)*

*Contre-indications :*

- *Personne portant un pacemaker*
- *Personne avec un/des stent(s)*
- *Personne atteinte de cancer*
- *Femme enceinte*

*Les bains sonores ont lieu tous les vendredis soirs à 19h sur réservations uniquement (sauf vacances scolaires suisses) à l'École de Cartigny dans la salle de rythmique, située au rez-inférieur et accessible par l'escalier extérieur, rue du Trabli 5, 1236 Cartigny.*

*Pour tous renseignements et réservations vous pouvez me contacter au +41 79 751 74 94 ou par email [eninaj.ch@gmail.com](mailto:eninaj.ch@gmail.com)*

*Chaleureusement*

*Janine*

