

# FORMATION SONOTHÉRAPIE, YOGA DU SON & ENERGIE PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Découvrez les objectifs, méthode et programme de chaque module.

## OBJECTIFS GENERAUX DE LA FORMATION

- ☀ Comprendre comment notre énergie fonctionne de façon simple, concrète et applicable à la vie au quotidien
- ☀ Expérimenter la puissance thérapeutique du son pour se libérer des freins et limites et avancer vers plus d'harmonie et de liberté dans sa vie
- ☀ Apprendre à partager les pratiques vibratoires auprès d'un large public lors de cours, ateliers, retraites, soins et sessions individuelles ou de groupe

## METHODE D'APPRENTISSAGE

- ☀ La formation se base sur 10 ans d'expérience en tant que professeur de yoga et sonothérapeute. Marie Milla a suivi de nombreuses formations en Yoga, Yoga du Son et Sonothérapie de part le monde lors de ses nombreux et longs voyages en Inde, au Népal, à Bali, au Portugal, en Pologne.... Les retraites en silence (Vipassana ou en monastères bouddhistes) furent aussi une grande source d'enseignement.
- ☀ La formation inclut bien sûr des enseignements théoriques fondamentaux mais elle se veut la plus pratique et concrète possible.

## COMPETENCES ACQUISES

- ☀ Chaque participant repart avec les connaissances, les clés, mais aussi l'énergie nécessaire pour appliquer ces enseignements concrètement au quotidien
- ☀ Un certificat est délivré pour chaque module. La certification Sonothérapie n'est obtenue que sous réserve d'avoir validé à minima les modules Soins Individuels + Chakrathérapie (45h). Les modules Bain Sonore et Voyage Sonore sont néanmoins

d'excellents compléments de formation, lesquels s'ils sont validés seront rajoutés au Certificat délivré (60h ou 75h).

La certification Sonothérapie et Yoga du Son est obtenue sous réserve d'avoir validé tous les modules pour une durée totale de 120h.

## OBJECTIFS SPECIFIQUES PAR MODULE

**SOIN SONORE INDIVIDUEL - 15h** - Apprenez à proposer des soins sonores par la méthode de diagnostic et d'harmonisation des chakras par les quintes. Méthode à 1, 3 ou 7 bols. : **26-28 janvier**

*Une méthode d'harmonisation puissante qui m'a été transmise lors de mon tout premier voyage au Népal par un maître de son, héritage de rites ancestraux himalayens ainsi que des recherches thérapeutiques des explorateurs spirituels occidentaux de ce siècle.*

**Vous apprendrez en détail :**

- La méthode de diagnostic et d'harmonisation des chakras par les quintes
- Une sélection d'études de cas réelles et concrètes de diagnostic avec les bols
- Méthode à 1, 3 ou 7 bols.
  
- Toutes les utilisations possibles avec 1 seul bol : purifier l'intérieur d'une maison, apaiser les maux de tête, faciliter l'endormissement, soulager les douleurs physiques, soulager les douleurs liées aux cycles, arthrite, arthrose...
- Comment s'ancrer et faire circuler l'énergie pour vous protéger ainsi que vos consultants (pendant les soins et dans la vie de tous les jours)
- Diagnostiquer la circulation de l'énergie dans le corps et faire circuler et fluidifier l'énergie par le son

**A la fin de la formation, vous saurez :**

- De nombreuses applications pratiques d'harmonisation avec un seul bol.
- Proposer le soin individuel de diagnostic et d'harmonisation des chakras aux bols tibétains (méthode à 3 ou 7 bols, durée 1h15).

**CHAKRATHERAPIE AU QUOTIDIEN - 30h** - en ligne uniquement - Comprendre et harmoniser ses chakras au quotidien : **4-18 février** (ou en accès autonome dès maintenant sur le site de Marie Milla)

*Que vous connaissiez ou non le système de chakra, cette formation viendra approfondir votre compréhension par ma sélection de cas cliniques concrets issus de dix ans d'expérience de la chakra sonothérapie lors de plusieurs centaines de soins donnés en*

*France et dans le monde. Je vous partage aussi mes explorations personnelles intérieures qui sauront rendre ces partages concrets et vibrants*

***Vous apprendrez en détail :***

- ce que sont concrètement les chakra d'un point de vue du corps physique, émotionnel et psychique
- à identifier les cristallisations des traumas passés sur chaque chakra
- à observer l'impact des événements du quotidien sur chaque chakra
- à trouver l'équilibre avec le chakra conjoint d'équilibrage pour chaque chakra

***A la fin de la formation, vous saurez :***

- comment libérer les cristallisations et faire circuler les stress du quotidien
- utiliser les postures de yoga, méditations, sankalpas, mantras et mudras d'équilibrage, éléments de la nature, les huiles essentielles, pierres, instruments de musique, et pratiques spécifiques pour harmoniser vos chakra
- orienter vos consultants à la fin de vos soins pour des pratiques d'harmonisation complémentaires utiles les rendant autonomes et conscients

**BAIN SONORE DE GROUPE - 15h** - Apprenez les règles et les subtilités des bols tibétains, ainsi que la pratique du yoga nidra en scan corporel pour créer un bain sonore réussi : **23-25 février**

*Faire circuler l'énergie, s'ancrer dans l'instant présent, en connexion à soi, aux autres et à la nature... expérimenter la joie de prendre soin et faire du bien tout en se faisant du bien !*

***Vous apprendrez en détail :***

- la subtilité de l'effet osmotique des bols tibétains joués ensemble
- les astuces rythmiques pour instaurer un climat de confiance et d'apaisement
- à bien gérer l'énergie du son, à vous aligner énergétiquement et vous protéger ainsi que le groupe
- à préparer vos instruments et votre espace de pratique, à créer un ambiance confortable et de confiance
- la puissance du silence
- les bienfaits du scan corporel

***A la fin de la formation vous saurez :***

- proposer un bain sonore aux bols tibétains harmonisant et hautement relaxant
- guider une méditation de scan corporel ou yoga nidra

**- VOYAGES SONORES & INSTRUMENTS INTUITIFS - 15h** - Du tambour aux carillons les plus éthériques, en passant par les percussions mélodiques, le tambour, les flûtes pentatoniques : accueillir et développer sa créativité vibratoire par les instruments, le corps, la voix : **15-17 mars**

*Je mets à votre disposition tous mes instruments de sonothérapie et de musique et je vous livre mes secrets vibratoires pour créer des paysages et ambiances sonores variées et hautement relaxantes, voire plus :)*

Pour compléter une activité professionnelle bien-être existante ou simplement pour vous faire du bien et développer votre créativité et votre sens musical, cette session de formation peut être suivie à la suite ou indépendamment de la Certification de Chakra Sonothérapeute (45 heures). C'est un complément essentiel aux sonothérapeutes utilisant bols ou gongs qui veulent aller plus loin dans leur proposition vibratoire et découvrir de nombreux instruments. C'est aussi une formation accessible et ludique pour tous ceux qui souhaitent découvrir ou s'initier à la sonothérapie. Vous aurez accès aux instruments de sonothérapie et de musique de Marie Milla que vous pourrez explorer librement lors de nombreux exercices et pratiques en groupe et en duo.

***Vous apprendrez en détail :***

- à utiliser un large panel d'instruments intuitifs de sonothérapie pour créer des voyages sonores hautement relaxants et permettant d'accéder à des états de conscience modifiés profonds
- à quel élément / chakra correspond chaque instrument de musique
- vous apprendrez à vous préparer, à préparer votre espace de pratique et à accueillir vos participants avant le bain sonore
- à utiliser votre voix lors des bains sonores

... et vous enregistrerez votre première création vibratoire que vous ramènerez avec vous au format Mp3 !!!

***A la fin de la formation vous saurez :***

- jouer une variété d'instruments intuitifs et de sonothérapie
- proposer et organiser un voyage sonore de groupe varié et équilibré permettant de diffuser les vibrations élémentales
- créer et co-crée un paysage sonore hautement relaxant et méditatif

**- CHAKRA YOGA & ACTIVATION VOIX -15h** - Apprenez à activer et aligner vos chakras par les asanas de yoga, le mouvement, et votre voix : **8-10 mars**

Lors de ces ateliers d'initiation à la compréhension et à l'harmonisation de vos chakras, vous utiliserez votre corps et votre voix pour harmoniser votre énergie grâce aux asanas et à la puissance de la vibration. Hatha Yoga tous niveaux.

***Vous apprendrez en détail :***

- à quels chakras correspondent les asanas de yoga les plus couramment utilisés
- à accorder votre instrument, comme une guitare, corde après corde, chakra après chakra avec les asanas, la voix et la visualisation créatrice

***A la fin de la formation vous saurez***

- créer des cours et ateliers de chakra yoga dédiés à un chakra en particulier en fonction du thème que vous choisissez
- créer des cours et ateliers dédiés à l'activation de tous les chakras sans exception permettant d'activer toutes les parties de l'être (corps subtils et physiques).

**- MAGIC MANTRAS VOIX & GUITARE -15h -** Apprenez à chanter un répertoire de 10 mantras et à vous accompagner facilement à la guitare : **26-28 avril**

*Apprenez à jouer une sélection de mantras et une infinité de possibilités pour créer vos chants spontanés ! Quelle joie de vous transmettre ma méthode d'apprentissage rapide de la guitare pour vous faire plaisir rapidement ! Vous ne deviendrez pas virtuose en 3 jours mais vous repartirez avec les bases nécessaires pour chanter et faire chanter 10 mantras accompagnés de la guitare. N'attendez plus pour vous faire du bien avec le chant et la musique !*

***Vous apprendrez en détail :***

- Expérimentez le pouvoir de l'intention et des chants sacrés, faire circuler l'énergie, accueillir la puissance de sa voix et l'espace en soi, cultiver la présence, se connecter au divin par le son et la voix
- A transformer les émotions qui vous traversent par le chant et la création de chants spontanés
- A développer votre créativité musicale
- A laisser émerger votre pouvoir créateur par le son de votre voix
- A vous faire plaisir rapidement : prise en mains rapide pour vous faire plaisir tout de suite et progresser vite (NB : Attention cependant un travail actif en dehors de la formation sera nécessaire).

***A la fin de la formation vous saurez***

- Enrichir vos cours de yoga, vos retraites, vos ateliers, vos soirées entre amis grâce à un répertoire de 10 mantras
- Méditer avec votre guitare
- Les bases de l'improvisation guitare - voix pour vous faire plaisir à tous moments

**- CHAKRA DANCE ELEMENTALE - 15h** - Apprenez le principe de la Chakra Dance Elémentale, à créer vos playlists et à animer des sessions de groupe : **17-19 mai**

***Vous apprendrez en détail :***

- à quels éléments, quelles énergies, quels types de musique correspondent chaque chakra
- à créer vos propres playlists
- à animer une session de groupe avec des participants

***A la fin de la formation vous saurez :***

- proposer des sessions de Chakra Dance Elementale lors d'ateliers, de cours ou de retraites
- et vous repartirez avec toutes les playlists de Chakra Dance de Marie Milla pour les rejouer pour vous ou lors de vos ateliers, stages et retraites !