

# La sonologie — quand ton corps entend ce qu'il a besoin de vibrer...

On ne le sent pas toujours, mais on est faits de sons.

De fréquences. D'ondes. De résonances.

**Tout en nous vibre** — cellules, organes, émotions, silences...

Et comme toute chose vibrante, **on réagit à ce qu'on perçoit** :

Une musique te porte.

Un lieu te pèse.

Un chant peut te faire pleurer... ou apaiser une douleur.

C'est ce principe de **résonance** que la sonologie utilise pour réaccorder ce qui est dérégulé, tendu, ou trop plein en toi.

## QU'EST-CE QUE LA SONOLOGIE VIENT TOUCHER ?

---

### *Le déroulé en douceur d'une séance type :*

Durant une séance, tu n'as rien à faire.

Tu t'allonges. Tu te laisses porter. Ton corps entre en ondes alpha — un espace de **lâcher-prise profond**, entre veille et rêve.

Pendant ce temps-là, je travaille avec différents sons, fréquences et vibrations — selon ce qui t'habite ou te freine.

☞ Chaque séance est unique.

Elle peut agir sur :

- des douleurs physiques (dos, règles, tensions nerveuses...)
- un trop-plein mental ou émotionnel
- une fatigue profonde
- une hypersensibilité énergétique
- ou simplement le besoin de te **revenir au calme, au dedans.**

## ✨ *Ce qu'il se passe (même si tu ne le vois pas)*

**Ton corps, lui, sait.**

Il capte les vibrations, les trie, les laisse faire leur travail.

Tu peux ressentir une légèreté nouvelle. Un relâchement. Un silence à l'intérieur.

Et parfois, **il faut plusieurs séances** pour que tout s'ajuste profondément.

Mais bien souvent, **dès la première**, quelque chose se réouvre.

## INFOS PRATIQUES

📍 En présentiel ou à distance ?	🎯 Infos pratiques
<p>Oui, même à distance. L'énergie passe, les vibrations aussi. Le son agit <b>au-delà de l'oreille physique</b> — c'est ta structure énergétique qui reçoit.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durée : environ 1h (prévois un petit temps d'atterrissage ensuite)</li><li>• A distance ou sur place, au calme</li><li>• Tu restes habillée, en position allongée, sous une couverture si tu veux</li><li>• Aucun prérequis, juste l'envie de t'écouter autrement</li><li>• Si tu es enceinte, cette pratique n'est pas adaptée — on pourra explorer d'autres approches plus douces et ciblées pour cette période si tu le souhaites.</li></ul>

## TU VEUX VOIR SI C'EST POUR TOI ?

Tu peux venir avec une intention...

... ou juste avec l'envie de déposer.

## TU SOUHAITES EN PARLER ?

Ecris-moi ([laurence@reenchantetavie.com](mailto:laurence@reenchantetavie.com)) ou prends RDV 🎵