



Faites une pause dans votre journée de travail et ressourcez-vous grâce aux sons et aux vibrations des bols chantants

Le *Massage Sonore* selon la méthode Peter Hess® est une technique de relaxation très efficace. Des bols chantants sont posés sur le corps de la personne habillée puis ils sont doucement frappés avec une mailloche. En quelques minutes vous êtes totalement relaxé.

Le *Voyage Sonore* se pratique en groupe. Allongé sur votre tapis vous écoutez un concert de mélodies relaxantes joué avec des bols et autres instruments traditionnels.

Ces bains de sons et de vibrations vous assurent un bien-être profond et durable. Vous repartez détendu et plein d'une nouvelle énergie pour reprendre vos activités.

Pour les employés de votre entreprise, si vous souhaitez mettre en place une pause *Zen* je suis à votre disposition pour en discuter.

Virginie Chase
+33 (6) 70 77 48 35
yogason@virginiechase.fr
<https://yogaduson.paris/>



Le *Massage Sonore* Peter Hess® c'est quoi ?

Le massage sonore selon la méthode Peter Hess® est une méthode de relaxation par le son. Des bols chantants de différentes tailles et fréquences sont posés sur le corps de la personne habillée, puis ils sont doucement frappés à l'aide d'une mailloche feutrée afin de les faire résonner.

Quels sont les effets du *Massage Sonore* ?

Les sons des bols frappés émettent des vibrations qui se propagent doucement dans le corps. Une relaxation profonde se met alors en place. Il permet de libérer le stress, de relâcher les tensions quotidiennes, de lâcher-prise, il améliore les perceptions du corps. Il permet de déconnecter des soucis de l'instant, et offre donc une grande décontraction physique et mentale. Ce massage est très souvent décrit par les personnes qui le reçoivent comme bienfaisant et régénérateur.

Et la pause *Zen* ?

La pause zen est une version courte du massage sonore. Elle dure 15 minutes dont 10 minutes de massage, elle est d'une grande efficacité. Les personnes réussissent à lâcher-prise très rapidement. C'est un moment de détente totale et en un temps record.

Quelle est l'origine de la méthode *Peter Hess*® ?

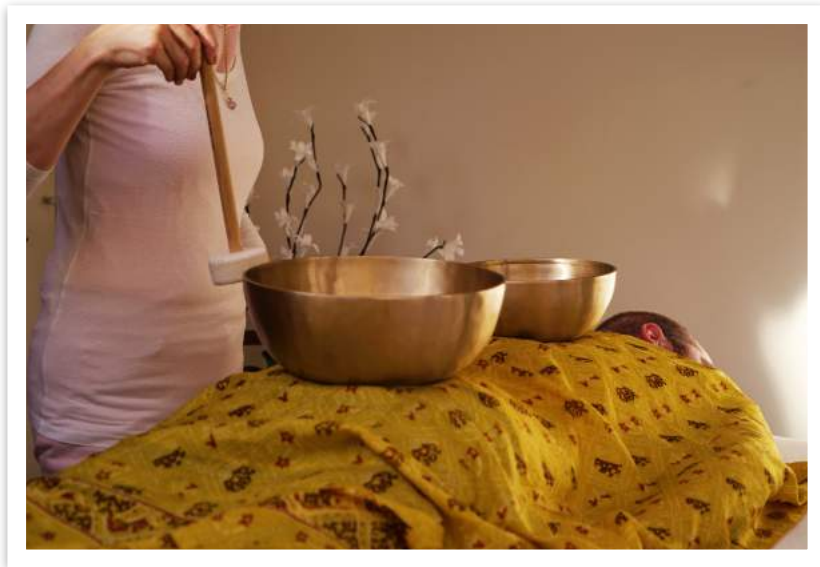
Peter Hess est ingénieur physicien de formation et pédagogue. Dès les années soixante il a voyagé au Tibet, en Inde, au Népal. Il travaille sur cette méthode depuis plus de 40 ans et l'a introduite en Europe en 1984 en créant la Peter Hess Academy. Il ne cesse encore aujourd'hui de la faire évoluer afin qu'elle réponde de très près aux besoins des occidentaux dont le stress quotidien est devenu un empêchement au bien-être de la personne. C'est la raison pour laquelle il a imaginé ce massage de 10 minutes à pratiquer dans le cadre de l'entreprise afin de permettre aux salariés cette courte pause dans une journée de travail souvent dense et agitée. Ils repartent détendus et remplis d'une nouvelle énergie.

En quoi la méthode *Peter Hess*® est-elle particulière ?

La qualité de cette méthode venue d'Allemagne n'est plus à prouver. C'est une approche à la fois globale, méthodique, et très subtile qui laisse une grande place à l'accueil, au confort, à l'écoute et à la bienveillance envers la personne qui reçoit le massage.

Les bols utilisés sont fabriqués artisanalement au nord de l'Inde et au Népal où ils sont spécialement conçus pour les praticiens de l'Académie Peter Hess. Ils sont forgés, étalonnés et rigoureusement sélectionnés selon des critères très précis, ce qui leur confère une grande qualité sonore et vibratoire. Les fréquences ont un large spectre et les harmoniques sont purs.

Notons également que la personne n'a pas besoin de se déshabiller, seulement de retirer ses chaussures ce qui évite toute situation éventuellement inconfortable.



Le *Massage Sonore* est-il courant ?

Aujourd'hui il est encore peu connu en France, beaucoup plus en Allemagne et dans les pays du nord de l'Europe. Son succès est grandissant et il existe à présent de nombreuses académies Peter Hess dans le monde.

Cette approche sonore et vibratoire pour le bien-être de la personne est aujourd'hui étudiée de très près par les médecins et les scientifiques.

Les bols Peter Hess sont entrés aujourd'hui dans de nombreux domaines professionnels tels que l'éducation, le conseil, le bien-être, la thérapie, la pédagogie, la médecine et les soins divers.

Le *Massage Sonore* est-il un traitement médical ?

Le massage sonore Peter Hess ne peut en aucun cas remplacer les traitements médicaux et psychothérapeutiques puisqu'il est avant tout une méthode de relaxation. Il peut en revanche constituer un accompagnement très intéressant aux soins médicaux.



Qui suis-je ?

Le champ de mes compétences se déploie autour de la voix, du jeu d'acteur, du chant, des sons et des vibrations. Les années d'expériences et la vie elle-même m'a permis de développer une attitude d'écoute et de bienveillance envers toutes les personnes que je rencontre dans le cadre de mes activités professionnelles.

Avec la voix off j'interprète des personnages devant un micro. Je chante des Chants Traditionnels, et je fais de l'improvisation vocale en trio à Paris. J'enseigne le Yoga du Son, pratique ancestrale d'harmonisation du corps et de l'esprit grâce aux sons, aux vibrations, aux chant des mantras, à la méditation et aux voyages sonores. Et je suis praticienne de massage sonore aux bols tibétains.

J'ai par ailleurs une pratique quotidienne de Yoga, de Méditation et je suis des cours de Pilates.

MA PROPOSITION

Si ce projet vous intéresse, je suis à votre disposition pour vous rencontrer et en discuter.

Je vous propose de venir une première fois dans votre entreprise offrir des massages à 3 personnes afin qu'elles se fassent une idée de

la pause *Zen* au bureau

MES BESOINS

L'ambiance du lieu d'accueil est très importante, aussi l'idéal est de pouvoir aménager très confortablement une pièce de vos locaux.

- Une petite pièce tranquille avec ou sans fenêtre
- Une table de massage confortable. Je propose de vous aider à la choisir
- Les coussins de confort pour la table, c'est très important
- Une couverture
- Un tabouret haut de la hauteur de la table
- Deux chaises ou un petit canapé
- Une lumière douce

Je viens avec :

- Les bols et les mailloches
- J'ai un statut d'auto-entrepreneur, je peux donc vous établir une facture, numéro de Siret : 33456534800037.



Le Voyage Sonore



Le *Voyage Sonore* est une autre proposition de relaxation, différente du massage sonore. Elle s'adresse à des personnes en groupe. Il s'agit de s'allonger tranquillement sur un tapis et de se laisser aller à l'écoute d'un "concert" d'instruments traditionnels et instinctifs que j'improvise à chaque séance. J'utilise tous mes bols chantants, et divers instruments : gong, cloches, cymbales, sansula, tambour, ma voix ...

La séance dure 30 minutes et permet aux personnes qui l'écoutent de se laisser bercer par les sons des instruments. Les vibrations circulent et le corps se relaxe profondément. L'imaginaire se met en route, les images défilent dans l'instant au grès du moment, une histoire, un voyage s'invente et se déroule. Les mélodies des sons relaxantes créent un espace sonore propice au bien-être. C'est un voyage créatif, une expérience sensorielle qui permet une profonde et grande détente.

MES BESOINS

Le lieu idéalement sera loin d'une source de bruits trop importante.

- Une pièce tranquille dont la taille varie selon le nombre de participants
- Un tapis de sol par personne
- Une couverture par personne
- Une lumière douce

Je viens avec :

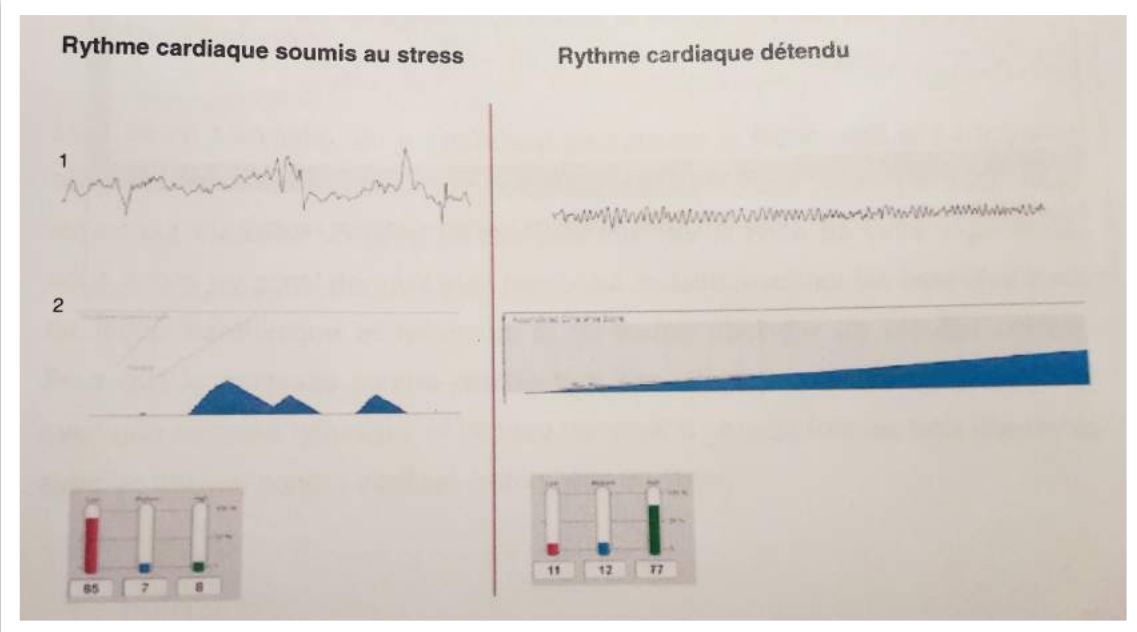
- Tous mes instruments

QUELQUES REPÈRES ET MESURES

1. Représentation d'un rythme cardiaque "soumis au stress" et d'un rythme cardiaque "détendu" :

Les graphiques 1 indiquent le rythme cardiaque

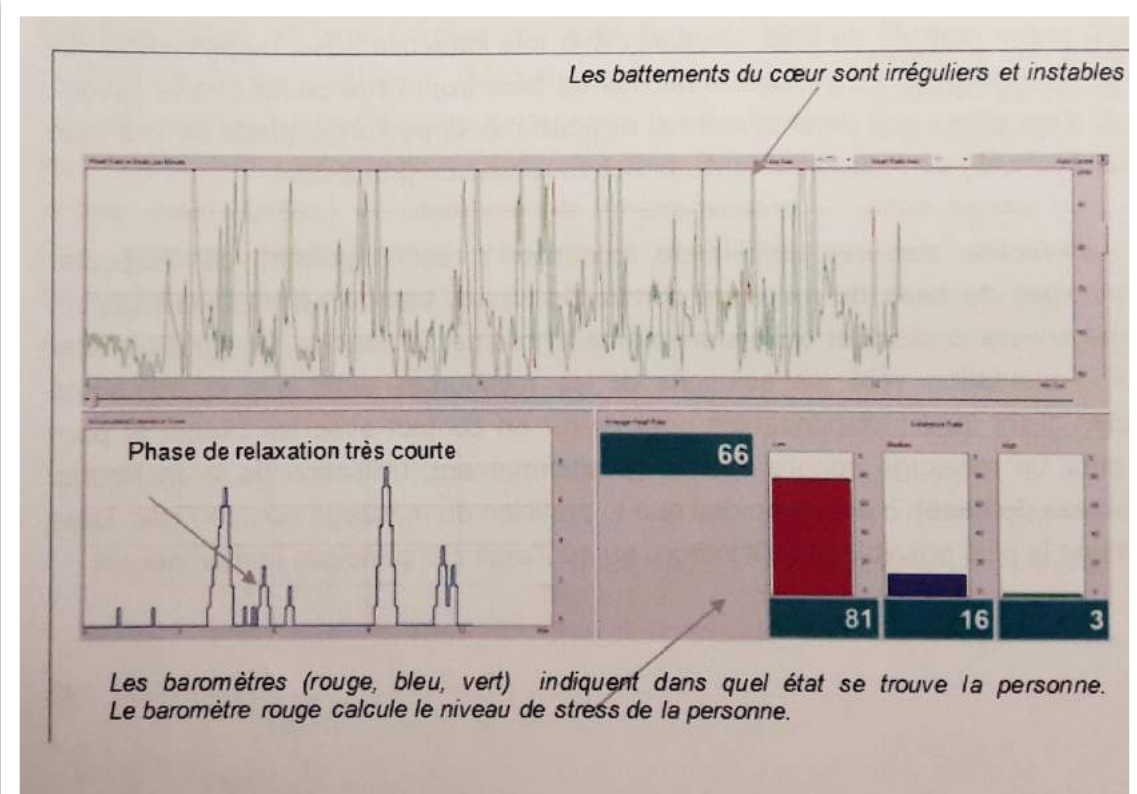
Les graphiques 2 indiquent le rapport de cohérence et permet de se faire une idée de la phase de relaxation notamment pendant un massage sonore.



2. Mesure de la variabilité du rythme cardiaque (environ 12 minutes) :

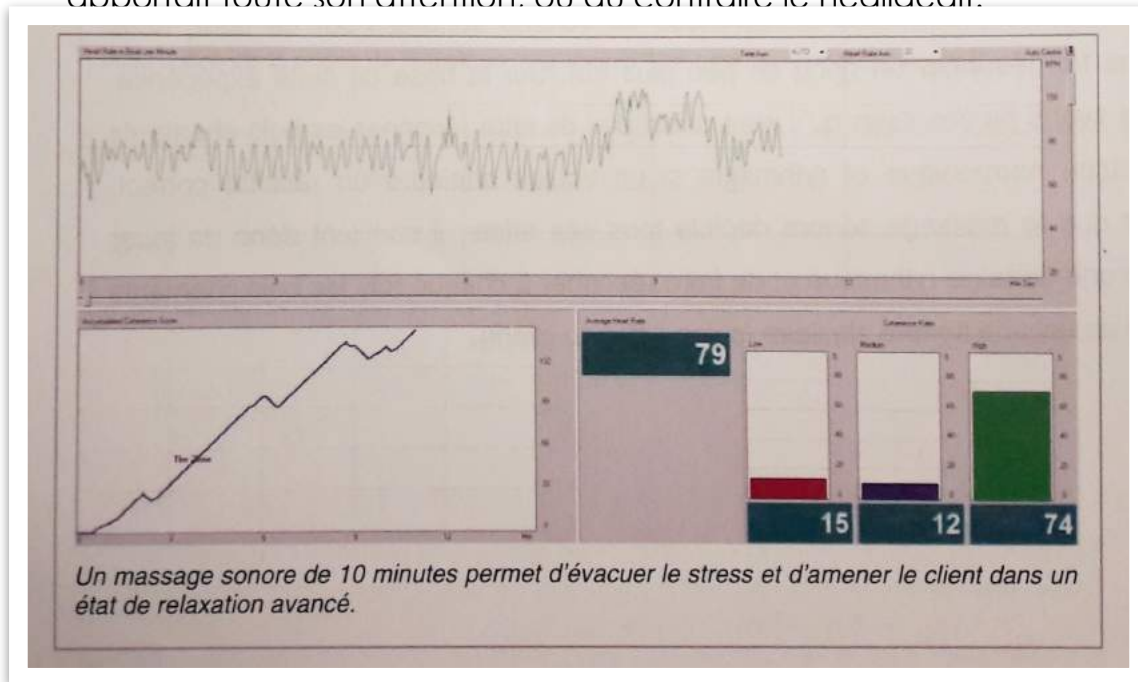
À son arrivée et lors de l'entretien préliminaire au massage sonore, Nicole H. était très stressée. Cependant elle ne se rendait pas compte de l'état dans lequel elle se trouvait car il s'agissait pour elle de son état normal.

Le graphique suivant montre la mesure de la variabilité du rythme cardiaque au moyen d'un appareil de rétroaction biologique (ou biofeedback). Réalisé pendant l'entretien préliminaire au massage dans le cadre d'un massage classique de 45 minutes.



3. L'effet du massage sonore. Le graphique ci-dessous montre à quel point le massage sonore de 10 minutes peut agir de manière positive sur la cohérence interne (diminution du niveau de stress). Un massage sonore partiel a donc des effets positifs sur l'organisme. Au cours de nombreuses

expériences, Andréas Rehländer a pu observer de plus près les phénomènes qui se produisaient à l'intérieur du corps d'un client lorsqu'il lui apportait toute son attention. ou au contraire le négligeait.



4. **L'effet des harmoniques.** Les sons harmoniques et réguliers des bols chantants permettent d'atteindre rapidement l'état de relaxation. (Lors d'un massage complet, le chant ou le gong ne changent pas l'état de relaxation car "l'espace de résonance" est toujours présent.)

