

# Communiqué de presse

## Zen & Sounds Paris

le premier centre français dédié à la sonothérapie



### **Votre invitation personnelle pour un Gong Bath !**

Nous vous invitons à vivre l'expérience d'un Gong Bath  
Appelez-nous pour réserver au **09 54 32 99 79**

- Zen & Sounds Paris
- La sonothérapie
- Les ateliers et thérapies sonores
- L'équipe
- Le Centre
- Revue de Presse

# Le premier centre de sonothérapie en France, à Paris

Déjà plus de 6 mois ! Nous avons ouvert, le 10 octobre 2018, le premier centre français dédié à la relaxation par le son et à la sonothérapie :

## Zen & Sounds Paris

Aujourd'hui, **Zen & Sounds Paris** c'est :

- **3 sonothérapeutes** à votre service : Swann Gong, Ely Goa & Lydéric Auclair
- déjà **plus de 2 mille client-es** heureux-ses
- **deux Gong Baths chaque jour**, à 14h30 et 19h, et le mercredi : Gong Bath pour les enfants : Kids & Family
- **des massages sonores 7 jours sur 7**, en individuel, en couple, en duo
- **de nombreux ateliers** : méditations des 7 Chakras en musique live, chorales de Mantras, initiations aux outils thérapeutiques de sonothérapie, Puja, Sacred circles... Yoga du Son et chant thérapeutique... et beaucoup d'autres activités liées à la sonothérapie, à la musicothérapie, à la méditation et au yoga.



## Qu'est-ce que la sonothérapie ?

La sonothérapie est un ensemble de techniques utilisant les vibrations sonores émises par les instruments vibratoires tels que les gongs, les bols tibétains, les diapasons thérapeutiques et la voix, ayant pour effet la relaxation et le bien-être. Elle peut être pratiquée dans le cadre d'une démarche personnelle ou d'un accompagnement thérapeutique.

*« Si l'on accepte que le son est vibration et que nous savons que les vibrations touchent chaque partie de notre être physique, alors nous comprenons que le son est entendu non seulement à travers nos oreilles mais aussi à travers chaque cellule de notre corps.*

*Le son joue un rôle dans l'équation de guérison à plusieurs niveaux : il crée des altérations dans les fonctions cellulaires à travers des effets énergétiques ; il aide les systèmes biologiques à fonctionner de manière plus homéostatique ; il calme l'esprit et par conséquent le corps ; il a également des effets émotionnels, ce qui influence les neurotransmetteurs et les neuropeptides, qui à leur tour vont aider à réguler le système immunitaire – notre guérisseur intérieur. »*

Mitchell Gaynor, Oncologue et professeur en médecine, in « *Le pouvoir guérisseur du son : guérir des maladies potentiellement mortelles, en utilisant le Son, la Voix et la Musique* ».

# Les ateliers et thérapies sonores

## Le Gong Bath

Le bain de gongs (méditation de groupe), technique très ancienne venue d'Asie, est un bain sonore qui produit une sensation de bien-être au travers de la vibration de toute l'eau contenue dans le corps (notre corps est fait de 70 à 80% d'eau).

Les vibrations sonores émises par les gongs envoient des signaux qui sont interprétés aux niveaux biologique, énergétique et émotionnel, indiquant aux cellules de se développer de manière homéostatique et non plus déséquilibrée. Les bains de gongs apportent une sensation intense de relaxation et de bien-être et rééquilibrent les trajets énergétiques.



## Le massage sonore

Le sonothérapeute utilise des bols himalayens posés sur le corps habillé, ainsi que des diapasons thérapeutiques, mettant en vibration des trajets énergétiques à l'intérieur du corps. Chaque type de bol est utilisé en association avec les méridiens afin de libérer ces voies sur trois niveaux : le physique, le mental et l'énergétique.

Le massage sonore évacue le stress et favorise l'équilibre intérieur. Il apporte une intense sensation de calme et de bien-être, et aide à la régénération des défenses naturelles de l'organisme.



## Yoga du son et chant thérapeutique

Les sons émis par la voix créent une vibration au coeur de notre être, aux niveaux physique, émotionnel et énergétique. Le yoga du son permet de travailler en profondeur et de manière spécifique à l'aide de sons et fréquences connus pour avoir un effet positif sur notre système immunitaire, nos organes et nos circulations fluidiques.

Associé au chant en harmonie et à des postures de yoga simples et relaxantes accessibles à tous, le yoga du son apporte à la fois un apaisement intérieur et un regain d'énergie et d'estime de soi en amenant les participants à être acteurs et créateurs du beau.



# L'équipe

## Swann Gong

Swann est sonothérapeute certifié. Co-fondateur de Zen & Sounds avec Ely, il donne des gong baths, ainsi que des massages sonores à l'aide de bols et de diapasons thérapeutiques, dans les centres Zen & Sounds d'Ibiza et de Paris, mais également dans toute l'Europe, dans des centres de yoga et de bien-être, des festivals de méditation et yoga, des retraites de yoga et de sonothérapie.



Swann s'est formé à l'Académie Peter Hess en Belgique et au College of Sound Healing au Royaume-Uni avec Sheila Whittaker.

Il travaille avec de grands gongs symphoniques et planétaires ainsi qu'un large choix de bols himalayens (provenant du Tibet, du Népal, du Bhoutan, d'Inde), des diapasons thérapeutiques et de nombreux instruments chamaniques.

Avec plus de 25 ans d'expérience en tant que multi-musicien, percussionniste, flûtiste, guitariste et chanteur, mais également spécialiste du travail sur le son (ingénieur du son, compositeur, producteur, remixeur et créateur de musiques méditatives et thérapeutiques), co-fondateur du duo musical ELEA, Swann a donné plus de 2000 concerts partout dans le monde.

## Ely Goa

Ely est sonothérapeute, professeur de yoga du son et de chant thérapeutique. Co-fondatrice de Zen & Sounds avec Swann, elle anime des ateliers de yoga du son et de chant thérapeutique de mantras. Elle donne des gong baths, ainsi que des massages sonores à l'aide de bols et de diapasons thérapeutiques, dans les centres Zen & Sounds d'Ibiza et de Paris, mais également dans toute l'Europe, dans des centres de yoga et de bien-être, des festivals de méditation et yoga, des retraites de yoga et de sonothérapie.

Ely s'est formée au yoga du son auprès de Patrick Torre, à l'Institut des Arts de la Voix à Paris, et de Domitille Debienassis, au Centre de Tao du Son à Montpellier. Elle a été formée au massage sonore et au gong bath au centre Zen & Sounds Ibiza, par Swann Gong.



Multi-instrumentiste, elle utilise divers instruments comme la harpe, l'harmonium, les bols chantants ou les carillons koshis comme outils de relaxation et de méditation en musique. Elle travaille avec de grands gongs symphoniques et planétaires ainsi qu'un large choix de bols himalayens (provenant du Tibet, du Népal, du Bhoutan, d'Inde) et des diapasons thérapeutiques. Musicienne, compositrice et chanteuse professionnelle, elle est co-fondatrice du duo musical ELEA avec Swann.

## Lydéric Auclair

Lydéric est sonothérapeute certifié. Il pratique le massage sonore à l'aide de bols et de diapasons thérapeutiques, et donne des gong baths au centre Zen & Sounds Paris et dans des festivals de méditation et yoga dans toute l'Europe.



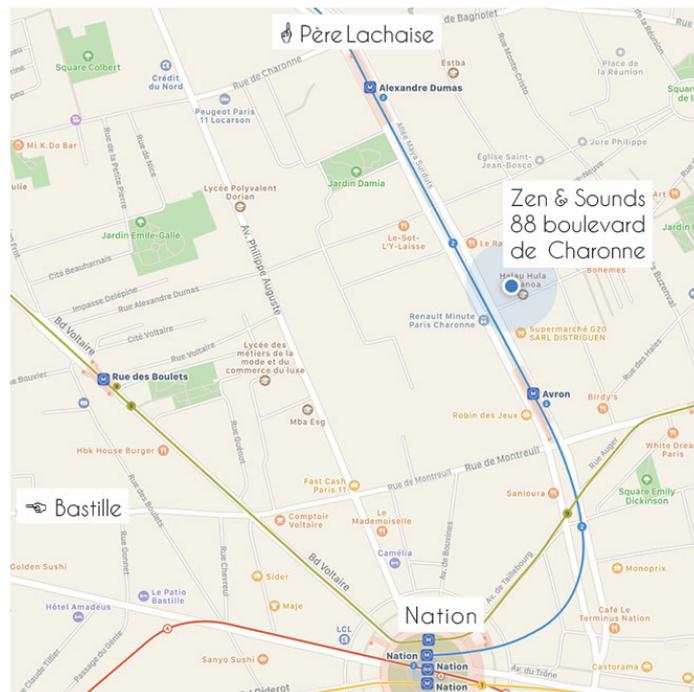
Lydéric s'est formé au massage sonore à l'Académie Peter Hess en Belgique, et au gong bath au centre Zen & Sounds Ibiza, avec Swann Gong. Il a également suivi la formation de l'Académie Tama-Do enseignée par Fabien Maman et Terres Unsoeld, lui permettant d'être certifié en sonothérapie avec l'utilisation des diapasons thérapeutiques sur les 12 méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.

Formé par le Docteur Nida de l'Académie de Médecine Traditionnelle Tibétaine, il pratique la mantrathérapie. Les sons mantriques correspondent à la fréquence vibratoire des 5 éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Espace) permettant d'équilibrer et d'harmoniser les différentes composantes physiques et mentales de l'Être dans toutes ses dimensions.

Lydéric travaille avec de grands gongs symphoniques et planétaires ainsi qu'un large choix de bols Himalayens (provenant du Tibet, du Népal, du Bhoutan, d'Inde), et des diapasons thérapeutiques.

# Le Centre Zen & Sounds Paris

Cet espace calme et lumineux de 240 m<sup>2</sup>, situé à Paris, 88 boulevard de Charonne (Métro Avron, Buzenval, Nation) offre une magnifique salle de pratique de 110 m<sup>2</sup> entièrement équipée pour les gong baths et le yoga, ainsi que deux grandes salles équipées pour les massages sonores, massages traditionnels et sessions individuelles...



Contact presse : Sève +33 (0)9 54 32 99 79 · seve@zenandsounds.com

Zen & Sounds 88 boulevard de Charonne 75020 Paris

Réservation en ligne : [www.zen-and-sounds.com](http://www.zen-and-sounds.com) et par téléphone : +33 (0)9 54 32 99 79