

SonoMéditation™

Pauline & Gaudry Normand

Nous jouons des instruments extraordinaires, tels la lyre **Quartzophone®**, les vaisseaux de cristal, le didgeridoo de cristal, etc. En 1994, nous avons offert un premier concert: l'accueil fut phénoménal. Depuis lors, nous avons donné plus de 1200 concerts **Sonoméditation**.

L'intention pure, le silence éveillé et l'amour sont infusés dans les notes et entre les notes. L'effet méditatif unique est rehaussé par l'utilisation de sons omnidirectionnels et de tons purs, ainsi que de battements binauraux et multinauraux. Nous incorporons également les éléments traditionnels : l'accord parfait, l'harmonie, la mélodie, le rythme, la structure et l'improvisation.

Nous avons découvert que la façon d'écouter la musique est aussi importante que la musique elle-même. Plus de 100,000 personnes ont appris la **Sonoméditation**, l'art de l'éveil. Cette méthode facilite une expérience méditative profonde et enrichissante. Les personnes de l'auditoire affirment régulièrement se sentir détendues, heureuses et lucides, pendant et après nos concerts.

Une étude préliminaire utilisant un EEG à 32 canaux corrobore ces expériences. Pendant la pratique de la **Sonoméditation**, il y a une augmentation significative de la cohérence et de l'amplitude des ondes alpha, caractéristiques du repos profond, de la vigilance et du bien-être.

Sonoméditation, introduction à la pratique

Assis dans un endroit calme, les yeux fermés, jouez notre CD en douceur et laissez-vous séduire par la musique. Lorsque des pensées surgissent, laissez innocemment votre attention être charmée à nouveau par la musique; favoriser simplement le son. Méditez cinq minutes de cette façon, deux fois par jour, et vous constaterez des bienfaits s'accumuler dans votre vie. Bonne écoute!

www.sonomeditation.com

Quartzophone est une marque de commerce enregistrée de Gaudry Normand.

Sonoméditation est une marque de commerce de Gaudry Normand.

Tous les droits sont réservés. Une duplication non-autorisée est une violation des lois en vigueur.

© © 2019 Gaudry Normand

