



ESKAH

ECOLE DE SONOTHÉRAPIE



Welcome

La sonothérapie connaît aujourd'hui un grand succès avec des résultats très satisfaisant sur tous les maux de notre société liés au stress, tel que l'insomnie, la dépression, ...

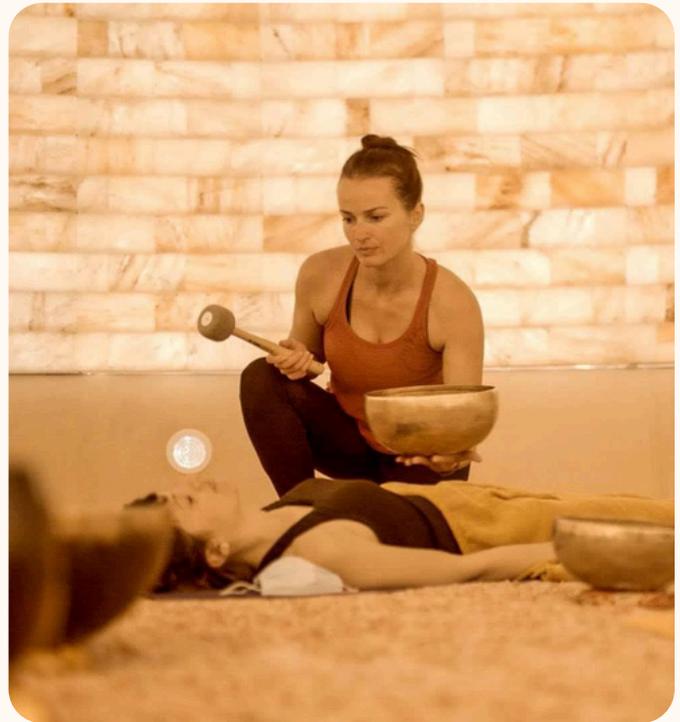
C'est une technique thérapeutique qui se base sur le ressenti à la fois corporel et émotionnel des fréquences transmises par les sons.

Les sons permettent de remettre le corps en harmonie et ainsi apporter détente, équilibre, lâcher prise et bien d'autres choses encore car il s'agit d'un véritable voyage intérieur.

À propos de moi

Je m'appelle Katherine Hollier, je suis passionnée par la sonothérapie.

Une des expériences très importante de ma vie a été la découverte des bols tibétains lorsque j'ai senti les vibrations traverser mon corps et l'effet immédiat du calme sur mon mental, c'était une évidence j'allais en faire mon nouveau métier.



Les bols tibétains, les tambours et les gongs permettent de nous reconnecter à toutes les sensations corporelles qui nous traversent. Une fois à l'écoute de ces sensations, nous sommes guidés vers notre juste place.

Aujourd'hui, je suis heureuse d'accompagner chacun.e.s à trouver cette écoute intérieure en soin individuel, collectif mais également dans l'apprentissage de la sonothérapie.

Au plaisir de vous rencontrer !

Katherine



Sommaire

01

S'INITIER

- Bol tibétain mode d'emploi (Mini formation en ligne)
- Ajouter la sonothérapie à ma pratique professionnelle

02

SE FORMER

Devenir Sonopraticien

- Niveau technicien
- Niveau praticien
- Niveau expert

03

SE SPÉCIALISER

- Soins sonores pour les personnes sourdes et malentendantes
- Soins sonores dans l'Ô
- Souffle du tambour
- Vibrer sa voix
- Yinrésonance
- Massage sérénité
- Créer mon voyage sonore

S'INITIER



BOL TIBETAIN MODE D'EMPLOI



Je rêve que chaque maison abrite un bol tibétain, utilisé et partagé comme un rituel de bien-être entre conjoints, enfants et amis. Un objet simple, aux vibrations puissantes, pour créer du lien et apaiser les corps comme les esprits.

**Vous avez un bol sans savoir comment l'utiliser ?
Ou vous souhaitez en choisir un, mais ne savez pas lequel vous conviendrait ?**

Lors de cette formation, je vous guide dans la découverte des différents usages selon votre bol et vos besoins.

Une pratique accessible à tous

Vous apprendrez à intégrer le bol dans votre quotidien, avec des gestes simples pour prendre soin de vous et de vos proches. Un apprentissage doux, joyeux et profondément ressourçant.

Infos Pratiques

TARIF 3H E-LEARNING : 60€

A la fin de la visio vous pourrez passer commande pour recevoir votre bol chez vous

AJOUTER LA SONOTHERAPIE À MA PRATIQUE



**Vous êtes thérapeute ou autre professionnel du bien être et de la santé ?
Vous souhaitez ajouter la sonothérapie à votre pratique mais vous ne savez pas comment faire ?**

Je vous propose, le temps d'un week-end, de vous partager mon expérience pour enrichir votre pratique.

Lors de cette formation :

- Vous découvrirez l'utilisation des bols tibétains, du petit gong et du tambour
- Vous apprendrez la théorie sur la sonothérapie: ses bienfaits et les précautions d'utilisation
- Vous apprendrez le protocole de soin sonore YOTI
- Le soin yoti peut être mêlé à d'autres pratiques thérapeutiques ou de massage.

Infos Pratiques

TARIF 2 JOURS : 300€
(HORS HÉBERGEMENT)

NOMBRE DE PARTICIPANTS
8 maximum

LOVAGNY (74)
17 et 18 mai 2025
25 et 26 octobre 2025

ACHEUX EN VIMEU. (80)
Pas de dates
pour le moment

SE FORMER



DEVENIR SONOPRATICIEN

Entre 6 et 8 participants maximum par formation



Niveau 1 : Technicien

30h de formation / 700€ (hors hébergement)

- Vous apprendrez le protocole de soin individuel aux bols tibétains - gong - tambour chamanique
- Vous connaîtrez les contre-indications du soin et ses variantes.
- A l'issue des 4,5 jours, il vous sera demandé de pratiquer 20 soins afin de perfectionner votre pratique.



Niveau 2 : Praticien

17h de formation / 340€ (hors hébergement)

- Vous apprenez le protocole en version plus poussée avec une partie sonothérapie et une partie énergétique avec les mains. Vous utiliserez 2 diapasons.
- Vous apprenez à utiliser votre boussole intérieure pour approfondir votre soin.
- Vous apprendrez le soin YOTI : ce soin est adapté pour des personnes souffrant de dépression, burn out, dissociation suite à un choc post traumatique, trouble de l'attention, éco-anxiété ...



Niveau 3 : Expert

14h de formation / 300€ (hors hébergement)

- Vous apprenez le protocole du soin aux bols de cristal
- Vous apprenez à moduler le protocole complet (bols tibétains, gong, tambour, cristal) en fonction de la problématique du receveur pour un suivi plus personnalisé sur plusieurs séances
- Ensemble nous travaillerons sur des études de cas

LES DATES À VENIR

Agenda / Lovagny & Acheux-en-Vimeu

Niv.1 TECHNICIEN

LOVAGNY (74)

04 août 2025 / 14h-17h
EN VISIO

Conférence "Structure énergétique de l'être dans son ensemble"

07/08/09/10 août 2025

Protocole soin énergétique aux bols tibétains, gong et tambour (en présentiel).

ACHEUX EN VIMEU (80)

30 juin 2025 / 14h-17h
EN VISIO

Conférence "Structure énergétique de l'être dans son ensemble"

10/11/12/13 juillet 2025

Protocole soin énergétique aux bols tibétains, gong et tambour (en présentiel).

Niv.2 PRATICIEN

LOVAGNY (74)

22 janv. 2026 / 14h-17h
EN VISIO

Conférence - Développer la boussole intérieure du thérapeute.

24/25 janvier 2026

Protocole Niveau 2

ACHEUX EN VIMEU (80)

02 juillet 2025 / 14h-17h
EN VISIO

Conférence - Développer la boussole intérieure du thérapeute.

07/08 juillet 2025

Protocole Niveau 2

Niv.3 EXPERT

LOVAGNY (74)

27/28 janvier 2026

Créer un accompagnement thérapeutique -
Etude de cas -
Protocole de soin avec le cristal

ACHEUX EN VIMEU (80)

A définir

Infos Bols Tibétains

TARIF 7 BOLS

POSSIBILITÉ DE PAIEMENT FRACTIONNÉ.

Tarif approximatif pour 7 bols associés au 7 chakras: 1480 €



SE SPÉCIALISER



AJOUTER LA SONOTHERAPIE À MA PRATIQUE



Une Immersion Sonore Unique

Je vous transmets dans cette formation le soin sonore que je pratique depuis des années, lors de retraites mêlant yoga et sonothérapie, ou aujourd'hui dans la piscine du centre Pure Breath à Meythet.

“ Grâce à l’apesanteur et à la propagation des vibrations dans l’eau, le corps se relâche profondément. Le son devient une caresse intérieure, douce et enveloppante.”

Se Reconnecter à Soi

Ce soin ouvre un espace de présence, d’apaisement et de régénération. Il invite à l’écoute du cœur, au lâcher-prise, et à une nouvelle vitalité.

Infos Pratiques

TARIF 4 JOURS

PRIX HÉBERGEMENT EN FONCTION
DE LA CHAMBRE (SUR DEMANDE)

- 165€ Repas
- 400€ Formation
- Séance de **watsu offerte**

DATE - LIEU - PARTICIPANTS

13/14/15/16 juin 2025
8 participants maximum

GITE “LA GUARIBOTE”,
L'Elze, 07110 Beaumont

YINRÉSONNANCE



Une pratique complète et sensible

À l'issue de cette formation, vous saurez guider des séances de Yin Yoga enrichies par le massage sonore aux bols tibétains, en petit groupe ou en individuel.

“ Vous découvrirez les différents bols et leurs bienfaits, pour proposer une méthode de massage sonore unique et l'intégrer à votre pratique professionnelle du bien-être.”

Des outils précis & adaptable

Vous maîtriserez une série de postures ciblées – pour le dos, le bassin, les membres – ainsi que des postures régénérantes favorisant un profond lâcher-prise. Vous apprendrez à adapter chaque posture selon les besoins de vos élèves.

Infos Pratiques

TARIF 2 JOURS = 500€
(HORS HÉBERGEMENT)

NOMBRE DE PARTICIPANTS
8 maximum

DATES
08/09 novembre 2025 (présentiel)
+ Visio E-learning

LOVAGNY (74)
Pôle Sonothérapie

MASSAGE SÉRÉNITÉ



Un Voyage au Coeur des Sens

Le massage Sérénité mêle gestes traditionnels du massage corporel et vibrations du bol tibétain. Une expérience immersive, plus qu'un soin : un voyage sensoriel.

“ En 1h15, ce soin offre une relaxation intense du corps et de l'esprit, permettant une reconnexion intérieure apaisante et régénérante.”

Une formation ouverte à tous

Accessible à tous les niveaux : 3 jours en présentiel si vous avez déjà une base en massage, 4 jours pour les débutants.

Infos Pratiques

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 maximum

TARIF 3 JOURS = 455€

ESTHÉTICIENNE & MASSEUSE

- Module en visio 4h

TARIF 4 JOURS = 580€

DÉBUTANT EN MASSAGE CORPOREL

- Module en visio 4h

INTERVENANTS

Katherine & Sandrine

PUSIGNAN (30 MIN. LYON)

Visio 1er octobre 2025

(04)/ 05/06 et 07 octobre 2025

LOVAGNY (74) -

Visio 1er décembre 2025

(06)/ 07/08 et 09 décembre 2025

CRÉER MON VOYAGE SONORE



Vous êtes thérapeute, professeur de yoga, praticien ou sophrologue, et souhaitez enrichir vos accompagnements avec des voyages sonores ?

Cette formation vous donne les clés essentielles pour créer et guider des bains sonores de qualité.

Ensemble, nous explorerons comment construire votre propre voyage sonore selon votre matériel et votre sensibilité : bols tibétains, bols de cristal, carillons, gongs ou tambours chamaniques.

Un protocole éprouvé à transmettre

Je vous partagerai le protocole que j'utilise depuis des années, une trame solide pour vous permettre de structurer vos séances avec confiance et fluidité.

Infos Pratiques

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 maximum

TARIF 3 JOURS = 420€

(HORS HÉBERGEMENT)

LOVAGNY (74)

- 28/29/30 juin 2025
- 27/28/29 septembre 2025

RÉSONNER EN SOI

YOGA DU SON



Le corps comme instrument sacré

Plongez dans un voyage intérieur où chaque vibration, émise par votre propre voix, vient harmoniser corps et esprit. Le yoga du son vous invite à explorer la puissance de votre voix comme canal de transformation.

Pas besoin de savoir chanter. Ce stage est accessible à tous, professionnels du bien-être comme débutants curieux.

Deux jours de reconnexion

Respiration, chant des voyelles, sons des chakras... Des exercices simples pour libérer l'énergie, éveiller la conscience et revenir à soi.

Infos Pratiques

TARIF 2 JOURS = 280€
(HORS HÉBERGEMENT)

“ Tiny House partagée, lits faits, linge de toilette inclus : 50 €/nuit.

1h de bain nordique chauffé à 38,5 °C en plein air, pour une détente totale.”

NOMBRE DE PARTICIPANTS
12 maximum

CORMARANCHE EN BUGEY (01)

• 11/12 décembre 2025

INSCRIPTION



COMMENT S'INSCRIRE ?

Réservez votre place en toute simplicité

Un acompte suffit pour valider votre inscription.

IBAN : FR76 1695 8000 0143 8676 9745 254

BIC : QNTOFRP1XXX



Confirmez par e-mail

Envoyez un mail à **contact.eskah@gmail.com** en précisant votre nom et la date de la formation mentionnés sur le virement.

Modalités de règlement

Le solde est à régler avant la formation. L'acompte est remboursé à 50% jusqu'à un mois avant la date prévue, et non remboursé au-delà.

Formations

Acompte

Solde

• S'INITIER

- Ajouter la sonothérapie à ma pratique

100€

200€

• SE FORMER

- Niveau technicien
- Niveau praticien
- Niveau expert

300€

400€

100€

240€

100€

200€

• SE SPÉCIALISER

- Soins dans l'Ô
- Yin Résonance
- Massage sérénité
- Créer mon voyage sonore
- Résonner en soi

200€

200€

250€

355€/480€

100€

250€

100€

320€

56€

224€



*Au plaisir de vous rencontrer,
Katherine*

www.eskah-sonotherapie.com