

# Newsletter n° 32

## Janvier 2025

*Je vous souhaite une très belle et heureuse  
année 2025 remplie de joie, d'amour et de  
bonheur !*

### → Les bienfaits du tambour chamanique

Le tambour chamanique tient une place essentielle dans les cérémonies d'un grand nombre de religions et spiritualités anciennes

Considéré comme un puissant outil de guérison aux nombreux pouvoirs subtils, le tambour est utilisé depuis la nuit des temps pour des soins au service de notre harmonie intérieure et de notre santé holistique.

Au-delà de son rôle sacré dans les rituels chamaniques, les sons du tambour ont une portée thérapeutique sur les plans physique, émotionnel astral et spirituel. Des recherches en neurosciences ont permis d'établir que les sons des tambours chamaniques permettaient d'accéder à des zones du cerveau inexploitées.

Lors de la pratique, le rythme du tambour entre peu à peu en harmonie avec le rythme du cœur.

Cet effet d'entraînement favorise le retour à une respiration longue et profonde, aidant ainsi à lutter contre le

stress, l'anxiété et les émotions négatives.

De plus, le tambour de guérison projette sur le corps une résonance ou une information sonore à laquelle le corps peut s'adapter.

Cette résonance favorise l'ouverture des différents méridiens et chakras du corps, dénoue des nœuds énergétiques, nettoie les corps subtils.

Elle contribue à libérer des schémas émotionnels bloqués, favorisant la reconnexion à soi-même et stimulant les régions du cerveau liées à la créativité.

Lors de la pratique de la méditation, le son du tambour offre un support au corps et à l'esprit pour se synchroniser afin d'apporter la paix et le calme intérieur.

Le tambour est un instrument au pouvoir méditatif qui vous transporte dans un voyage sonore et favorise la détente en vous stabilisant dans le moment présent.

Il peut aider à résoudre une grande quantité de problèmes. Il peut aider à retrouver les aspects perdus de l'âme, résoudre les conflits intérieurs, transformer l'énergie négative des traumatismes passés, aider à ressentir enfin des émotions refoulées, et se libérer de certains schémas comportementaux, ...

Les ondes sonores produites par le tambour ont une action équilibrante. Elles agissent en profondeur sur le corps et l'esprit afin de rétablir un état d'équilibre énergétique.

**Le soin sonore est avant tout une expérience, un moment hors du temps de libération et de reconnexion à soi !**

Si vous le souhaitez vous pouvez venir expérimenter cette pratique lors d'un atelier de groupe.



**Pour le mois de janvier 2025**  
Le premier atelier, sur la libération des mémoires karmiques, programmé le samedi 11 janvier étant complet, un atelier supplémentaire est programmé le samedi 25 janvier (Il reste 8 places).

**Pour le mois de février 2025**  
Concernant le mois de février, les dates des deux ateliers sont fixées au samedi 8 et au samedi 22 de 14h00 à 17h00. Nous travaillerons sur l'ancrage et l'incarnation

Réservation par sms ou par mail en indiquant le nombre de participants et leurs prénoms  
Plus d'informations sur la page "Actualités" du site internet

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet  
[existentielessentiel.fr](http://existentielessentiel.fr)



Par mail  
[existentiel.essentiel@gmail.com](mailto:existentiel.essentiel@gmail.com)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



Sur Facebook  
[Existentielessentiel](https://www.facebook.com/Existentielessentiel)