



100% vibration

Guide d'utilisation des albums

Cœur symphonique - Concerto vibratoire - Fréquence 528

pour un profond bien-être

Notes de l'auteur :

La vie m'a amené dans un premier temps à rencontrer le chemin de la musique, puis celui du développement personnel. Avec passion, je m'intéresse aux liens qui unissent et illuminent ces deux univers. Je suis musicien, praticien sonore et compositeur. Ma motivation est d'offrir du nouveau. Je souhaite partager encore de nombreux outils uniques, bienfaisants et novateurs à l'image de mes 3 premiers albums « Concerto vibratoire », « Cœur symphonique » et « Fréquence 528 ».

Vous trouverez ci-après un accompagnement pour bénéficier au mieux des apports de ces albums. Dans le document pdf « Harmonisé par la musique », je présente en détail les nombreux bienfaits de ces albums, leurs conceptions et leurs atouts. C'est la raison pour laquelle, ici, je détaillerai principalement les moyens et les techniques possibles pour développer pleinement votre potentiel en utilisant au mieux le pouvoir de la musique.

Enfin et surtout, merci pour votre confiance ! Si vous lisez ce document, c'est que certaines musiques vous accompagnent sur votre chemin et cela me ravi. Et à présent, que la musique, les vibrations de guérisons, les ondes sacrées fassent leur œuvre !

Je souhaite que ces conseils puissent vous accompagner de manière aisée et agréable et vous apportent une plus grande présence en vous-même, une plus grande confiance, une joie et une paix profonde.

Bien à vous,
Musi-calmant,

Anthony Doux

Partages, conseils et découvertes musicales sur
www.desmusiquespourguerir.com
www.symphonies-interieures.com

Sommaire

A) Cœur symphonique

- a) Présentation de l'album
- b) La cohérence cardiaque
- c) Utiliser l'album *Cœur symphonique* pour mon bien-être
- d) 7 conseils pour évoluer dans la cohérence cardiaque
- e) 7 moyens épanouissants pour aller plus loin

B) Fréquence 528

- a) Présentation de l'album
- b) La fréquence de 528 Hz
- c) Utiliser l'album *Fréquence 528* pour mon bien-être

C) Concerto vibratoire

- a) Présentation de l'album
- b) Utiliser l'album *Concerto vibratoire* pour mon bien-être

Epilogue

A) « Cœur symphonique »

« C'est le cœur seul qui peut rendre tranquille. Le cœur fait tout, le reste est inutile » Jean de La Fontaine.

a) Présentation de l'album « Cœur symphonique »

Genèse de cette création.

Nous sommes conscient aujourd'hui des très nombreux **bénéfices de la méditation, de la respiration consciente et de la musique**. Pour autant, passer à la pratique s'avère quelques fois délicat et contraignant.

J'ai essayé beaucoup de techniques de respiration et de méditation jusqu'au jour où j'ai découvert la cohérence cardiaque. Mais la contrainte de cette pratique était de devoir, soit compter à l'aide d'un chronomètre, soit regarder un rond qui monte et qui descend sur une vidéo, afin d'être en rythme... En résumé, ce n'était pas assez zen dans la mise en œuvre et c'était compliqué d'être centré de part la nécessité d'un ordinateur ou d'un minuteur. Bref, pas assez pratique pour moi.

Pourtant, je pressentais le grand intérêt de cette technique de respiration agissant sur le cœur...

Alors pour pratiquer à mon aise, quand je le désirai et partout (même dans le métro), j'ai enregistré le souffle de l'accordéon, comme une vague régulière qui est agréable et facile à suivre : **Le souffle devient un guide naturel, permettant de se connecter à soi, simplement.**

Le souffle et la musique, enregistrés à un tempo précis, entraînent vers **un nouvel état d'harmonie**. Mmmmh, ressentir le bonheur qui vient du cœur et de la respiration... Se laisser respirer dans un cocon sonore pour être tout entier en symphonie... C'était déjà magnifique !

Oui, mais pourquoi ne pas bénéficier en même temps des bénéfices de la cohérence cardiaque et d'un environnement sonore apaisant et adapté à la respiration ?

C'est pourquoi j'ai composé des musiques en lien à cette respiration naturelle afin de **profiter des bienfaits de la cohérence cardiaque et de la musique** ! « Cœur Symphonique » est né ainsi.

*Respirer facilement et partout où vous allez avec l'album Cœur Symphonique!
Respirer intensément et partout où vous allez avec l'album Cœur Symphonique!*

« L'essentiel est invisible pour les yeux, on ne voit bien qu'avec le cœur » Saint-Exupéry

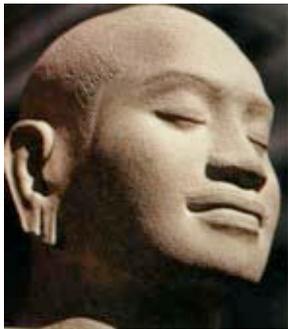


Pratique simplissime

Il vous suffit pour pratiquer la cohérence cardiaque d'écouter une piste sur votre chaîne stéréo, ou sur votre lecteur mp3 (pour pouvoir pratiquer partout où vous le souhaitez) et de respirer avec le souffle de l'accordéon qui rappelle étrangement le sac et le ressac de l'océan. Avec ce cd, c'est très agréable et d'une simplicité déconcertante ! Assis de préférence, pratiquer est une joie !

Au travers 13 univers sonores, cet album offre des bienfaits multiples et variés en rapport avec les choix de compositions, d'enregistrements et de mixages :

- > Les instruments : accordéon, bols tibétains, diapasons thérapeutiques, carillons, tambour, machikoué, voix, chant diphonique
- > Les fréquences : 528 Hz, fréquence centrale du Solfège sacré (pour la 13ème piste)
- > Les environnements sonores : de hautes qualités.
- > Les techniques de mixage : plug récent de l'Ircam et mixage à « effet Tomatis »



Adresser à qui ?

Basée sur le souffle, cette **pratique peut être individuel ou collective** (yoga, qi gong, tai chi...), **elle s'adresse à tout le monde.**

« Cœur symphonique » est intéressant également **pour les thérapeutes** : une plage musicale de 5 minutes permet de « se recharger » entre deux consultations.

C'est une musique qui apaise énormément comme accompagnement pendant des **séances de des massages ou de soins.**

b) La cohérence cardiaque

La Cohérence cardiaque, technique révélée par le Dr David Servan Schreiber il y a quelques années, est une expérience simplissime de relaxation/méditation par la respiration. La cohérence cardiaque est un état d'harmonisation corporel, obtenu grâce à une respiration effectuée à une vitesse précise. Le terme « cohérence cardiaque » est en opposition à « variabilité cardiaque ». Sans que nous nous en rendions compte, notre cœur accélère et ralentit constamment en fonction de ce que l'on vit, c'est la variabilité cardiaque.

La cohérence cardiaque a de nombreuses vertus : elle renforce le **système immunitaire**, elle régule les **hormones du stress**, elle joue sur **l'hormone de jouvence, l'hormone de l'amour**, elle aide le cerveau à « se poser », à **baissier en fréquence cérébrale**, elle impacte les neurotransmetteurs tel que la dopamine et la sérotonine, elle **régule l'hypertension...**

Une respiration rythmée, à une certaine fréquence, va mettre en résonance, « en cohérence », le cœur.

A l'heure où nous savons que le cœur possède des neurones qui communiquent avec le cerveau, la cohérence cardiaque prend tout son sens...

La résonance cardiaque se pratique sous forme de trois séances par jour, de (environs) 6 respirations par minutes pendant 5 minutes.

Un chiffre à retenir pour la pratique de la cohérence cardiaque: 365

Le chiffre 3 : trois fois par jour

Le chiffre 6 : six respirations par minute

Le chiffre 5 : cinq minutes durant

Partages, conseils et découvertes musicales sur

www.desmusiquespourguerir.com

www.symphonies-interieures.com

Pourquoi 6 respiration par minutes?

La fréquence 6 est pour le corps humain une constante physiologique, comme l'est la température du corps par exemple. Respirer en fréquence 6 permet d'atteindre aisément l'état de cohérence cardiaque.

Respiration ralentie -> baisse de la fréquence cardiaque -> diminution de l'agitation mentale.

Pratiquer la cohérence cardiaque

- Inspirer par le nez et soufflez par la bouche
- Soufflez par la bouche avec une très légère pression des lèvres (comment pour faire de la buée sur des lunettes, ou le son shhh)
- Une posture confortable : installez-vous assis de préférence, le dos « disponible »
- Une attention portée en soi : sensations physiques, respirations...
- L'attention posée sur le cœur, accompagné d'une sensation agréable (très important). Pendant la pratique de la cohérence cardiaque, il est essentiel, en même temps que les respirations, de penser à quelqu'un ou quelque chose que vous aimez, une de vos qualités, un sentiment de réussite personnelle que vous appréciez particulièrement, etc.



Le poumon est le Maître du souffle. Cette méditation par la respiration en un balancement naturel répétitif et primitif nous amène à l'Instant présent et nous ramène à notre essence.

En parlant de la prière-respiration, Annick de Souza, dans son livre « *Le symbolisme du corps humain* » nous dit :

« *La respiration devient alors mémorisation rythmo-mélodique obéissant à un balancement exact du corps. Mémorisation, car le balancement est le mouvement le plus archaïque qui rejoint l'expir-inspir originel dans un rythme binaire primordial: il donne force et vigueur au cerveau primitif appelé rhinencéphale, qui ramène l'Homme à une quasi-végétalisation, au « bois », à son essence donc.* »

c) Utiliser l'album *Cœur symphonique* pour mon bien-être

Chaque plage apporte un univers musical et des bienfaits différents.

Conseils d'expérience :

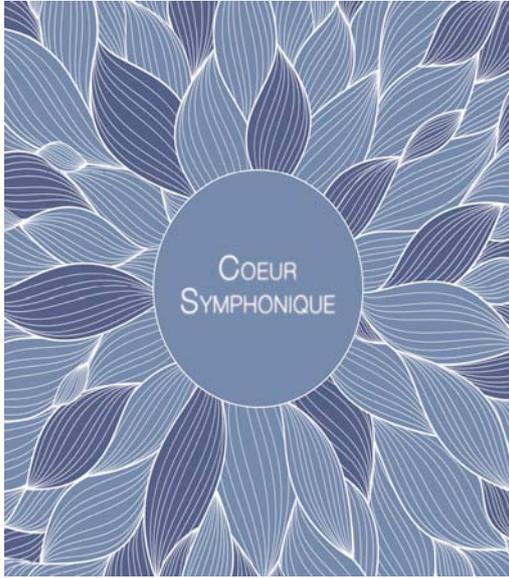
Commencez par la plage 1 ou 3 pour vous familiariser avec la respiration naturelle. Ensuite passez progressivement aux plages suivantes pour bénéficier de l'apport thérapeutique des musiques.

- Si vous vous dites, « *ce matin je veux me connecter à ma respiration* » : écoutez la piste 1 – *Souffle de vie* qui est construit uniquement sur le souffle.

Partages, conseils et découvertes musicales sur

www.desmusiquespourguerir.com

www.symphonies-interieures.com



- Si vous avez besoin de vous **connecter à la nature**, choisissez la piste 3 – *Ondines* basée sur le souffle de l'accordéon et le son d'une rivière enregistrée aux Eyzies de Tayac.

- Imaginez que vous pensez « *Ce soir, j'ai envie de me sentir détendu* », branchez-vous sur la piste 6 – *Corps d'Harmonie*.

- « *Je veux développer mon acuité auditive, mon centrage et mon ouverture* »,

la piste 9 – *Vague sonore* basée sur les travaux de Tomatis est conçue pour cela.

- « *Cet après midi, je veux être centré et lucide pour effectuer un travail qui demande concentration* », choisissez la piste 7 – *Gaia's breath* où le tambour et machikoué vous connecterons en plus à la Terre Mère.

- « *Je veux me libérer d'un blocage émotionnel* », la piste 8 – *Berceuse* vous entoure de ses bras sonores pour vous apaiser.

- « *Aujourd'hui, je veux être en harmonie avec la fréquence sacrée 528 Hz, « la fréquence miracle »* », choisissez la piste 13 – *C528* pour être synchronisé à ces ondes génératrices de bien être issues du solfège sacré.



d) 7 conseils pour évoluer dans la pratique de la cohérence cardiaque

1/ 365

3 pour 3x/jour, 6 pour 6 respirations par minutes et 5 pour une durée de 5 minutes. Ceci afin de poursuivre (si possible) l'état de cohérence cardiaque toute la journée. Car à la suite de la pratique, le corps reste en état d'harmonie cardiaque pendant 4 à 6 heures. Cela dit, une fois le matin permet déjà de bien commencer la journée!!

2/ La position

Choisissez une position confortable assise (de préférence) ou debout, bien ancré sur les ischions ou sur tout le pied, avec le dos détendu et droit, les épaules légèrement posées en arrière, le « coeur disponible ».

3/ La respiration

Inspirez par le nez et expirez par la bouche. L'expiration se réalise en soufflant par la bouche avec une très légère pression des lèvres. Imaginez-vous faire de la buée sur une vitre, avec la sensation de souffle chaud ou alors produisez le son shhh en expirant.

Partages, conseils et découvertes musicales sur
www.desmusiquespourguerir.com
www.symphonies-interieures.com

4/ La visualisation

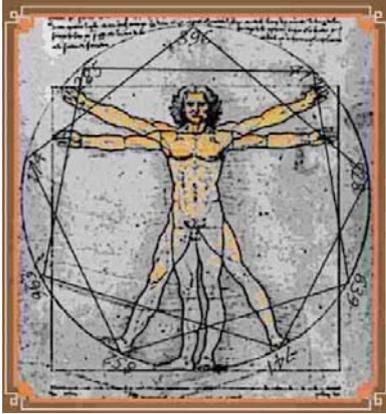
Il est intéressant de « coupler » la pratique de la cohérence cardiaque avec la visualisation créatrice. Visualiser ce à quoi vous aspirez (pour votre plus grand bien et le plus grand bien de tous) : Imaginez-vous dans la situation désirée, ressentez, visualisez la scène, ajoutez des fantaisies « cartooniques », « exagérez les traits » du bonheur et remerciez.

« Il faut être fou pour espérer le moindre changement, sans apporter aucune modification » Albert Einstein

5/ La respiration alternée

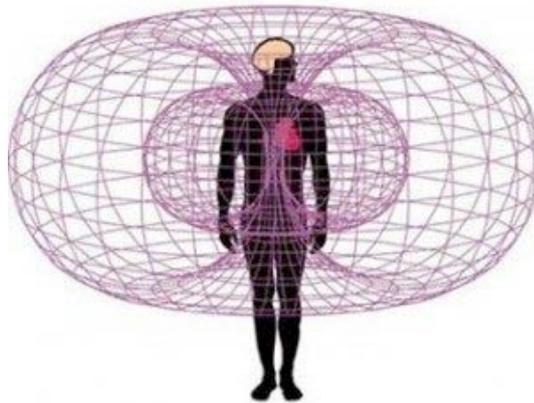
Cette technique appelée également Nadi shodhana, consiste à alterner l'inspire et l'expire en faisant circuler l'air par une seule narine à la fois. En utilisant le pouce d'un côté du nez et l'index et le majeur de l'autre côté, on bouche à tour de rôle la narine gauche et la narine droite. Voici un cycle (à commencer après avoir expirer complètement) : boucher la narine droite et inspirer avec la narine gauche – relâcher la narine droite, boucher la narine gauche et expirer avec la narine droite – inspirer avec la narine droite – relâcher la narine gauche, boucher la narine droite et expirer avec la narine gauche.

La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée. Platon



6/ Les affirmations positives

A l'image d'un mantra, répéter-vous intérieurement des affirmations positives dans le mouvement de la respiration. Il est toujours important de chercher à ressentir ce que l'on dit et à le visualiser aussi. Ex : « Je suis la vie », « Je suis un potentiel infini », « Je rayonne et exprime mes aptitudes », « je suis prospère », « je suis la joie »...



7/ La respiration du cœur

Prendre contact avec le cœur en portant l'attention sur la région du cœur au centre de la cage thoracique.

Imaginez le cœur comme un poing qui s'ouvre doucement à l'inspiration et se referme (un peu moins qu'il ne s'ouvre) à l'expiration

Ouvrez-le un peu plus à chaque inspiration, et ressentez son rayonnement

Pratiquez juste à ce que vous ressentiez un état de calme et de **communion avec votre cœur**.

Partages, conseils et découvertes musicales sur

www.desmusiquespourguerir.com

www.symphonies-interieures.com

e) 7 moyens épanouissants pour aller plus loin

Pratiquez chaque exercice plusieurs fois pour sentir comment il vous convient.

1) Transformer l'énergie d'une situation

A l'inspire : penser « *Tout est parfait (dans cette situation), j'accepte, j'accueille, je donne le droit, je remercie (gratitude)* »

A l'expire : penser « *Amour, j'envoie de l'amour (dans cette situation)* »

2) Développer l'union avec l'univers

A l'inspire : Lueur extérieur qui va vers l'intérieur, au cœur

A l'expire : Lueur qui par du cœur et qui s'offre à l'univers

3) Développer le lien avec ses cellules

A l'inspire : Lueur extérieur qui va vers l'intérieur, au cœur

A l'expire : Lueur qui par du cœur et qui s'ancre dans les cellules

4) Accentuer le lien au cœur et aux poumons et la circulation d'énergie avec un mudra

Un mudra est une position précise de la main et des doigts qui stimulent un ou plusieurs méridien afin de faire circuler l'énergie souhaitée.

Voici un mudra qui vous aidera à respirer naturellement et à ouvrir en souplesse votre cage thoracique :

- Placez vos deux mains, paumes face à face, à 10 cm environ l'une de l'autre.
- Pliez les deux majeurs pour que les bouts des deux ongles se touchent avec une légère pression. (Le méridien du majeur est le Maître du Cœur)
- Pratiquer naturellement la cohérence cardiaque en conservant ce mudra.

5) Mettre des couleurs pour vivifier, pour purifier

(Les couleurs sont des fréquences comme les sons, elles sont beaucoup plus rapides que les sons que l'on perçoit)

A l'inspire : Inspirer une couleur blanche par exemple qui va au cœur

A l'expire : La couleur repart du cœur et peut aller par exemple dans le corps à un endroit qui nécessite un mieux être.

6) Mettre du mouvement

Commencez à laisser le corps s'exprimer en bougeant au rythme de la respiration. Cela peut ressembler à une danse lente ou bien à du Tai chi, laissez-vous surprendre.

7) Etre dans l'ouverture

A l'inspire : pensez et ressentez « *je me prépare à accueillir le meilleur* »

A l'expire : pensez et ressentez « *je partage le meilleur autour de moi* »



B) Fréquence 528

a) Présentation de l'album

« Si vous voulez découvrir les secrets de l'Univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration. » Nikola Tesla

L'album « Fréquence 528 » est le fruit d'un **long travail d'exploration** à la fois intérieure et musicale et de découverte de sonorités, de fréquences et de techniques pour un mieux-être.... La découverte **des fréquences au vertus thérapeutiques** utilisées par Rife (qui utilisait la fréquence de 528 Hz dans le but de soigner l'ADN), la découverte du **sofège sacré de guérison** (dans lequel la fréquence 528 est la fréquence centrale, la fréquence de transformation, appelée "Fréquence miracle"), ma connaissance des carrés magiques (où le 528 est présent dans plusieurs) et de la **numérologie** (où chaque nombre porte une énergie unique) m'ont amené à passer plusieurs mois à composer Fréquence 528 dans le but de soigner l'ADN et de libérer en profondeur les nœuds émotionnels et les croyances qui nous empêchent de répondre à nos besoins et de nous réaliser.

« Fréquence 528 », une musique qui répare l'ADN... Oui, en effet l'ADN est "réparable" et la musique et les fréquences ont un réel pouvoir dans la modulation d'expression des gènes. (Voir l'épigénétique)



"C'est transportant" Olivier B.

"Je me suis retrouvé deux fois les mains en prière" Nico M.

"J'ai pleuré dès les premières secondes" Alexia.

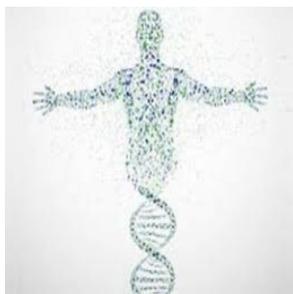
Réalisation de "Fréquence 528" : J'ai créé des compositions originales pour accordéon, kora, violoncelle et autres instruments magiques mettant en lumière la fréquence 528.

C'est donc une fréquence, une note, que vous allez beaucoup entendre dans l'album, mais la diversité de la présentation de cette fréquence fera que cela passera inaperçu et ne sera donc pas facilement repérable afin de garder une écouter agréable.

A ma connaissance, "Fréquence 528" est le premier album acoustique autour du 528Hz.

Partages, conseils et découvertes musicales sur
www.desmusiquespourguerir.com
www.symphonies-interieures.com

b) La fréquence de 528 Hz



Le 528 Hz est une des fréquences utilisées pour réparer l'ADN. C'est probablement pour cela qu'elle est appelée la « fréquence miracle ». Le processus de réparation de l'ADN est suivie d'effets bénéfiques – augmentation de la quantité d'énergie vitale, clarté de l'esprit, élévation de la conscience – et procure une profonde paix intérieure. Le 528Hz ouvre les portes de l'imagination, de l'intention et de l'intuition. Le mathématicien Vic Showell affirme que « la fréquence 528, musique de la Lumière, est la clé de la liberté spirituelle ».

Les fréquences sacrées, également nommées solfège sacré, solfège ancien, solfège secret ou encore solfeggio, sont une gamme particulière composée de neuf fréquences : 174, 285, 396, 417, 528, 639, 741, 852 et 963 Hz. Ce solfège sacré rééquilibrant a de nombreuses vertus sur tous les plans de l'être. Faciliter le changement, développer l'intuition, se libérer des peurs et des culpabilités, améliorer ses relations, etc, grâce aux fréquences sacrées...

c) Utiliser l'album *Fréquence 528* pour mon bien-être

Je vous conseille d'aborder l'utilisation de l'album sur le plan thérapeutique comme une rééducation.

Savez-vous que la musique que nous écoutons tous les jours utilise seulement 84 fréquences/notes possibles sur les 20.000 fréquences/notes que l'oreille est capable d'entendre? **La fréquence 528 n'est jamais entendue !!**

Afin de vous la partager dans un univers musical moderne, il a été nécessaire de légèrement transposer l'accordage de référence. D'ailleurs, si vous essayez de jouer avec un instrument accordé en la 440Hz sur l'album, ça devrait sonner plutôt faux...

C'est donc une **réelle rééducation fréquentielle** qu'il est intéressant d'entreprendre avec cette fréquence sacrée à écouter pour s'y synchroniser, et avec un environnement fréquentiel différent qui va donc venir résonner ailleurs que les musiques courantes.

Je vous conseille d'expérimenter cette fréquence en écoutant au moins **30 minutes de Fréquence 528 par jour pendant 21 jours.**

Et je compte sur vous pour partager vos ressentis sur le blog www.desmusiquespourguerir.com !



Partages, conseils et découvertes musicales sur
www.desmusiquespourguerir.com
www.symphonies-interieures.com

C) Concerto vibratoire

a) Présentation de l'album



Respirer... avec l'accordéon

Résonner... avec les bols tibétains

Se restructurez... avec le tambour

S'harmoniser... avec le chant harmonique

Etre au cœur du son... avec l'enregistrement binaural

L'album CONCERTO VIBRATOIRE a été créé à l'image de soins par les sons, c'est un **voyage sonore**, une alchimie de différents styles de musiques. **Vous plongez dans un bain sonore** où tantôt des gammes s'envolent, tantôt des chants apparaissent, tantôt l'harmonie prend le pas, tantôt le rythme donne le la, tantôt un voyage en Afrique, tantôt une escale en Amérique du Nord, tantôt un détour en Inde...

Vous êtes le son, vous êtes littéralement dans un autre espace-temps, passant de la musique au son et du son à la musique...

L'album Concerto Vibratoire, c'est :

- un outil permettant d'**accueillir les émotions**.
- un outil permettant de **retrouver de l'énergie**.
- un outil qui aide à **se réaligner, à être présent**.
- un voyage sonore **aux 4 coins des mondes**.
- un effet **relaxant** bien sûr et en même temps **dynamisant**, ouvrant des portes **sur le plan cognitif** grâce à l'enregistrement binaural!



*La bonne musique ne se trompe pas,
et va droit au fond de l'âme
chercher le chagrin qui nous dévore.*

Stendhal

Particularités de l'album Concerto Vibratoire

- La spécificité des instruments thérapeutiques employés, tous **acoustiques** : Accordéons, tamboas, chant diphonique, bols tibétains, tambour, kalimba, carillons, accordina...
- La technologie d'enregistrement utilisée : Le cd a été enregistré avec un **micro binaural**. Les enregistrements étaient d'abord en mono, puis en stéréo, voici le binaural! Cela permet, à l'écoute au casque, **d'être plongé dans un environnement sonore naturel en 3 dimensions**.

Tous les jours je fais un autre voyage...Une fois un arc-en-ciel, une fois une image, une fois le corps me parle...Vos sons...sont juste parfait. Gilbert G.

Partages, conseils et découvertes musicales sur

www.desmusiquespourguerir.com

www.symphonies-interieures.com

b) Utiliser l'album *Concerto vibratoire* pour mon bien-être

A chaque fois que vous avez **besoin de changer d'énergie, besoin de calme, de sérénité, de sommeil, de réconfort, envie de vous recentrez**, prenez votre billet pour 45 minutes de voyages sonores. Allongez-vous, laissez-vous aller.

L'énergie d'arrivée est à chaque fois différente de celle du départ!!

A l'écoute au casque, bénéficiez en plus d'une **stimulation cérébrale** grâce à la spatialisation naturelle que permet l'enregistrement binaural. C'est une **expérience unique** sur le plan auditif et cognitif d'écouter une musique bien-être dans un environnement en 3 dimensions

Pour sortir d'une situation difficile, pour trouver une solution à un problème, **faites une demande précise au début du voyage** et lâcher prise pendant la musique. Une énergie révélatrice vous attendra à l'arrivée après un séjour dans l'inconscient.

Utilisez **la visualisation pour attirer vos rêves** pendant le voyage sonore. En ajoutant les sensations de réussite et en le pratiquant pendant 21 jours, vous serez surpris des transformations amorcées.

L'amour et la musique peuvent tout, tout hormis «n'être pas».

Hélène Grimaud, Variations sauvages.



Epilogue

Ecoutez, expérimentez et laissez-vous guider...

Sans la pratique, sans l'action, il n'y a pas d'expérience, il n'y a que de l'information. Le premier pas consiste à écouter et essayer. C'est le chemin qui est important. Je vous en souhaite un lumineux et harmonieux.

Nous avons la capacité de nous accompagner vers un mieux-être et la musique, le chant, le son, les vibrations, les fréquences sont des outils magnifiques.

Poursuivez l'aventure musicale :

<http://www.desmusiquespourguerir.com/>

<http://www.symphonies-interieures.com/>

Lien vidéo « Fréquence 528 »

<https://www.youtube.com/watch?v=GdrGmWenq0I>

Se procurer et bénéficier des musiques

<http://www.symphonies-interieures.com/musique>

Choisir un soin sonore

<http://www.symphonies-interieures.com/soins-sonores>

La musique. Serait-elle un fluide mystérieux doué d'ubiquité ou un philtre magique que l'ouïe absorbe pour la dispenser dans toutes les cellules et nous apporter l'évasion.

Anne Bernard, La chèvre d'or



Ce document pdf «100 % vibration»
a été réalisé par Anthony Doux,
musicien, praticien sonore et compositeur.

Partages, conseils et découvertes musicales sur
www.desmusiquespourguerir.com
www.symphonies-interieures.com