

Communiqué
de presse

Clermont-Ferrand,
le 23 mai 2024

VOYAGE SONORE HYPNOTIQUE

Vivez l'expérience d'un voyage intérieur avec Marie Mary, hypnothérapeute, et Lucille Portia Achard, chanteuse

Le samedi 22 juin au Yoga Shivaya Centre à Issoire, Marie Mary (hypnothérapeute) et Lucille Portia Achard (chanteuse) vous proposent de vivre une expérience unique combinant hypnose, musique et chants intuitifs... un voyage sonore hypnotique au cœur de vous-même, de votre monde et réalité intérieure.

Le samedi 22 juin à 17h30 au Yoga Shivaya Centre à Issoire, venez vivre une expérience de profonde détente en immersion sonore, mêlant hypnose spirituelle, musique et chants intuitifs.

Installés confortablement, guidés par la voix de Marie Mary, hypnothérapeute, et les chants et sons de Lucille Portia Achard, vous serez invités à mettre de côté votre mental et à partir à la découverte de votre être profond.

La symbiose entre hypnose spirituelle et chant intuitif

Entre le bain sonore et la séance d'hypnose, le voyage sonore hypnotique proposé par Marie Mary et Lucille Portia Achard a un aspect inédit : « lorsque nous nous sommes rencontrées, il nous a semblé intéressant d'associer ma pratique de l'hypnose au talent de Lucille, pour proposer une expérience intense. La voix de Lucille, combinée à la guidance hypnotique, rend le voyage plus aisé, à la fois plus léger et plus profond. Ainsi le mental lâche prise car il est happé par le chant et la musique. L'imagination, les ressentis, les visualisations prennent leur place facilement. » explique Marie Mary.

« Plusieurs études ont démontré les bienfaits des bains sonores en général. Il s'agit d'une piste intéressante pour calmer le système nerveux, améliorer la qualité du sommeil ou encore libérer les tensions de tous types. Les sons favorisent une relaxation profonde et apaisent le mental. » complète Lucille Portia Achard.

Deux passionnées au service du bien-être



Hypnothérapeute pratiquant également la PNL et la sophrologie RNCP, **Marie Mary** est installée en cabinet à Clermont-Ferrand, où elle propose d'accompagner les personnes qui souhaitent aller vers un mieux-être. Elle s'est formée à l'Institut Français de Sophrologie en 2018, puis au sein des instituts Sophrenzen (*Institut de Formation en Thérapies brèves, Hypnose et PNL à Paris*) et Psynapse (*Institut de Formation en Hypnose, PLN et Coaching à Lyon*) en hypnose et PNL de 2019 à 2023.



Après avoir étudié la musique et le chant classique (*Conservatoire de Lyon et Maîtrise de la Loire*) pendant plus de 10 ans, **Lucille Portia Achard** s'est formée à de nouvelles approches liées au bien-être en utilisant la voix et les sons comme support (*Soulvoice, Hologynergie*). Elle explore la sonothérapie (avec *Gaëtan Rousseau*), la méditation (avec *Ruppert Spira et Sradhdalu Ranade*) et le yoga. Depuis, elle organise des immersions sonores, résultats d'un parcours musical et introspectif.



L'hypnose, un état naturel de conscience modifiée

L'hypnose est un **état de conscience modifiée**, pendant lequel l'individu sous hypnose perçoit les choses autrement par rapport à son état ordinaire : son inconscient est extrêmement présent, alors que sa partie consciente – habituellement active – est en retrait, un peu comme si elle était comme endormie ou spectatrice. Cet état est **naturel et régulièrement atteint** durant la journée par chacun d'entre nous : lorsque l'on regarde un film qui nous captive ou que l'on perd temporairement la notion du temps au volant d'une voiture par exemple. L'esprit est alors soit complètement libéré et se laisse aller à son imagination ou soit totalement focalisé sur une tâche.

L'**hypnose thérapeutique** vise à reproduire intentionnellement cet état de conscience modifiée avec un objectif qui varie selon le cadre déterminé (détente, soin, évolution personnelle...). L'hypnose peut être efficace dans de nombreuses problématiques : gestion de la douleur, gestion du stress, résolution des phobies, perte de poids, arrêt du tabac, etc.

L'**hypnose spirituelle et symbolique** (issue des grandes traditions tibétaines et égyptiennes entre autre) va au-delà de la distinction entre l'esprit conscient et inconscient : elle introduit la **notion de surconscient (l'âme)** et questionne la **dimension spirituelle** de notre existence. Cette forme d'hypnose s'appuie sur une vision transpersonnelle et non dogmatique de la spiritualité, hors du champ scientifique. C'est une méthode efficace et résolutoire. Elle ouvre le champ des possibles à la fois en thérapie ou dans une recherche de sens plus philosophique.

INFORMATIONS PRATIQUES

VOYAGE SONORE HYPNOTIQUE

Le samedi 22 juin 2024 à 17h30

Yoga Shivaya Centre - 267 chemin des Listes - 63500 Issoire

Durée : 1h30 environ + temps d'échange

Places limitées – tarif : 40€

Inscriptions sur : my.weezevent.com/hypnose-spirituelle-en-immersion-sonore-1

Plus d'informations sur : www.mariemary-hypnose-sophro.fr/voyage-sonore-hypnotique

CONTACTS PRESSE

Marie Mary

Hypnothérapeute

76 rue André Theuriet - 63000 Clermont-Ferrand

www.mariemary-hypnose-sophro.fr

Lucille Portia Achard

Chants intuitifs

contact@marie-mary.fr – 07 83 08 48 43

lucilleachardportia@gmail.com – 07 57 43 75 14