

Musicienne depuis l'enfance, médaillée du CNR de Versailles, j'enseigne en écoles de musique depuis 1990. Ma passion pour la musique et la relation humaine se rejoignent au coeur de la musicothérapie (D.U.). Je suis formée à la thérapie transpersonnelle (634h), lecture intuitive souffle conscient, dialogue intérieur, yoga et méditation. Passionnée par l'intuition et le monde subtil, je rejoins l'école de l'Intuition et de la Médiurnité (certifiée en 2017). Je propose aussi un accompagnement " Voix et Expression de Soi ". J'exerce dans le Jura au Pôle Santé & Équilibre de Saint-Claude et prochainement à Bois D'Amont.

Musicothérapie

- **Musicothérapie active** : jeu musical, vocal et corporel (avec ou non un support musical enregistré), avec des instruments de musique à percussions (hochets, carillons, tambourins, tambours, maracas...), d'un maniement simple.
- **Musicothérapie réceptive** : Diffusion de plages musicales personnalisées, suivie d'entretiens avec la musicothérapeute, afin d'exprimer ses ressentis et libérer certaines émotions qui remontent durant l'écoute, liés à des souvenirs ou des traumatismes passés. En individuel.
- **Relaxation psychomusicale** : diffusion de musiques et de sons spécifiques, amenant dans un état de détente du corporelle par les vibrations sonores, ainsi que de l'esprit. Individuel.

La musique agit sur plusieurs régions du cerveau, ce qui la rend bénéfique auprès de nombreuses personnes de tous âges.

Voix et Expression de Soi (approche psycho-corporelle) Séances individuelles, ateliers et stages collectifs, pour adolescents et adultes souhaitant découvrir, explorer et exprimer leur voix personnelle, retrouver la confiance en soi et prendre leur place au sein d'un groupe, pour oser son expression personnelle.

Aucun niveau musical requis pour la musicothérapie et voix et expression de soi.

Thérapie transpersonnelle

- **Souffle conscient** : permet la libération émotionnelle de certains traumatismes vécus dans le passé et parfois oubliés. Des événements peuvent revenir à la conscience et être revisités, afin de percevoir leur sens profond et d'accepter les difficultés ou blocages qui en ont découlé. Une fois les émotions traversées et les pensées limitatives repérées, une autre vision de soi et des événements se met en place, amenant à une évolution et une transformation intérieure, qui se transposent dans la vie.
- **Dialogue intérieur** : Chaque personne a plusieurs facettes et certaines restent en retrait ou cachées, car difficiles, de par le jugement sur soi. Le dialogue intérieur est un outil pour rencontrer, accueillir et pacifier ces aspects. La prise de conscience de l'utilité et du sens de leur existence apporte une paix intérieure et un équilibre dans ses relations.

Thérapie en soins énergétiques par l'intuition L'intuition est « la petite voix », présente en chacun de nous, notre sixième sens, par lequel il est possible d'accéder aux mémoires cellulaires, pour les libérer, les transformer, les décristalliser. L'énergie est le vivant qui nous constitue et nous entoure, elle est diffusée par le thérapeute au cours du soin, en fonction de ce que la personne accompagnée a besoin de recevoir, pour aider à l'évolution de la problématique, de l'état ou de la situation soulevés et visités.

- **La communication intuitive** Pour aller rencontrer une situation, un état que la personne accompagnée souhaite aborder. Je communique au moyen de l'intuition, avec un espace de la

personne qui se met en réceptivité de ce qui va être exprimé. Cette pratique apporte un éclairage et une possibilité d'évolution, de transformation positives.

- Le toucher intuitif Les mémoires sont contenues dans le corps. Par un toucher conscient et ciblé, je viens à leur rencontre, en lien avec le sujet défini en début de séance et exprime ce que je perçois, pour apporter une clarification, puis l'énergie de guérison auprès des mémoires rencontrées.
- Le dialogue de mémoires cellulaires J'accompagne la personne à aller rencontrer et percevoir par elle-même la thématique qu'elle a choisi et à laisser s'exprimer tous les espaces intérieurs en lien avec celle-ci, pour nettoyer, libérer, pacifier les mémoires.
- Les soins énergétiques Il se déroulent en plusieurs temps, afin que les corps puissent recevoir les énergies dont ils ont besoin, dé cristalliser certaines mémoires et harmoniser les corps subtils et les centres énergétiques.

L'intuition, par la communication, le toucher, le dialogue et les soins énergétiques, est un puissant vecteur d'évolution sur le plan personnel, relationnel, permettant de percevoir intérieurement une réalité ajustée à son être profond, au-delà de l'illusion et des schémas répétitifs que la personnalité a mis en place depuis l'incarnation. Les énergies de guérison et de transformation proposées permettent une évolution progressive de la problématique ou du sujet rencontré. Une dimension plus vaste de l'être est accessible durant la séance, ainsi qu'une reliance à plus grand que soi. Des états de conscience élargie peuvent être vécus, autant que des états de régression vers des mémoires refoulées, moins agréables, plus confrontantes. Les uns ouvrent à la rencontre de espaces intérieurs magnifiques et insoupçonnées, à des moments de joie et de retrouvailles profondes, les autres à rencontrer la souffrance, l'instabilité et des émotions perturbantes. Réinitialiser le « disque dur » tournant par automatisme sur le même programme, pour passer à autre chose devient possible, afin de trouver la voie de sa réalisation intérieure et dans sa vie.

Ces approches offrent un possible de réparation et de réconciliation pour retrouver la joie de vivre et d'être SOI.

Éthique Toute personne est accueillie, écoutée et respectée telle qu'elle est, dans ses spécificités et peut cheminer à son rythme, avec son libre arbitre, afin de traverser ce qu'elle est prête à traverser. Elle est actrice de son évolution et de ses guérisons. Elle est encouragée à les choisir et les poursuivre en conscience et par la responsabilité de ses choix.

Contact et infos : 06 76 84 80 82 / www.pes-jura.fr / sonia.hausdorff1@orange.fr

