

# **FLOWVOX**

Parcours de conscience par le son et la voix  
De l'ancrage à la transmission

Florent Bernacchi – MediaSons



# Qu'est-ce que FlowVox ?

FlowVox est un parcours d'exploration intérieure basé sur la **voix, le son et l'écoute du corps**.

A photograph of a person sitting in a lotus position on a grassy hillside, meditating. The background features a vast landscape of mountains partially obscured by low-hanging clouds or mist, with a bright sun rising on the horizon. The overall atmosphere is serene and spiritual.

**Il permet de :**

- ✓ mieux se comprendre
- ✓ retrouver un équilibre intérieur
- ✓ libérer les tensions émotionnelles
- ✓ se reconnecter à sa propre vibration

FlowVox ne cherche pas à "corriger" ou "soigner",  
mais à révéler ce qui est déjà présent en chacun.

**Le parcours s'appuie sur :**

- ✓ la respiration,
- ✓ les vibrations sonores,
- ✓ la conscience corporelle,  
une écoute fine de soi.



**FlowVox**

# FLOWVOX – Parcours de conscience

## Lecture horizontale • de l'ancrage à la transmission



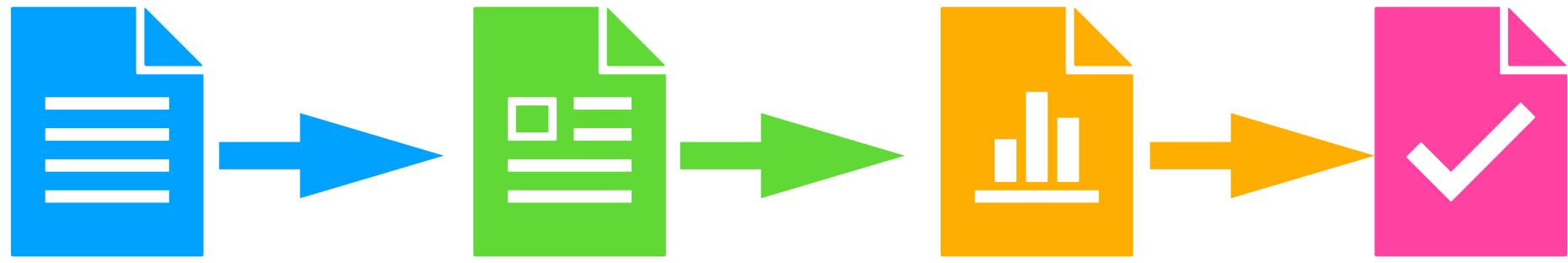
Lecture : de gauche à droite, le parcours évolue de l'ancrage corporel vers la conscience, l'alignement et la transmission. Le cœur (palier 6) constitue le centre d'équilibre du parcours FlowVox.

Ce document est un support d'accompagnement FlowVox.

Il ne remplace pas un suivi médical ou thérapeutique, mais propose un chemin de conscience, d'écoute et d'harmonisation par le son.



# FlowVox - Mode d'emploi



Auto évaluation

Détermination des besoins

Parcours de progression

Evaluation



<b>Zone / Chakra</b>	<b>Note / Bol</b>	<b>Fréquence approx.</b>	<b>Fonction d'écoute</b>	<b>Sons du quotidien</b>	<b>Syllabes FlowVox</b>
<b>Racine</b>	Do / Ré grave	64–73 Hz	Sécurité, stabilité, présence corporelle	Pas, battements lents, souffle bas	<b>DO</b> (profil 2) / <b>DE</b> (profil 3)
<b>Sacré</b>	Ré / Mi grave	73–82 Hz	Mouvement, relation au vivant	Eau, respiration fluide	<b>ME</b>
<b>Plexus</b>	Mi / Fa	82–98 Hz	Action, énergie, affirmation	Voix parlée, rythme	<b>MI</b>
<b>Cœur</b>	Fa / Sol	98–117 Hz	Lien, ouverture, présence	Soupir, chant doux, silence	<b>SO</b>
<b>Gorge</b>	Sol / La	117–131 Hz	Expression, vérité, axe vocal	Voix claire, chant	<b>DA</b> (profil 2) / <b>DI</b> (profil 3)
<b>Front</b>	La / Si	131–147 Hz	Clarté, écoute fine	Sons aigus, attention	<b>MI</b>
<b>Coronal</b>	Do aigu / Ré aigu	147–160+ Hz	Intégration, verticalité	Silence, tintement	<b>SO</b> (profil 2) / <b>SI</b> (profil 3)
<b>Clôture</b>	—	—	Intégration	Silence	Tingsha



### Accompagnement Psychologique



### Accompagnement thérapeutique

### Accompagnement personnel

Champ d'intervention FlowVox



# Etape 1

## La présence corporelle

1

Note : DO

Intention : Revenir dans le corps

### 🎵 Sons conseillés :

- Bourdon grave
- Bol racine
- Voix grave “Ooooo”

### ⌚ Pratique (3–5 min)

- Debout, pieds au sol
- Inspirer lentement
- Expirer sur **DO** long et stable

### 🎯 Objectif :

Se sentir présent, incarné, ici et maintenant.



# Etape 2. La Sécurité Intérieure

2

Note : RÉ

Intention : Apaiser le système nerveux

🎵 Son conseillé :

- Bol ré sacré
- Hum doux (bouche fermée)
- Rythme lent et régulier

⌚ Pratique

- Assis
- Expirer sur RÉ
- Sentir le bassin se relâcher

🎯 Objectif :

Installer un sentiment de sécurité.



# Etape 3. ÉNERGIE VITALE

3

Note : MI

Intention : Relancer l'élan de vie

🎵 Son conseillé :

- Voix plus dynamique
- Vocalise libre
- Petit mouvement du bassin

⌚ Pratique :

- Inspirer par le nez
- Expirer sur **MI** avec énergie

🎯 Objectif :

Retrouver motivation et vitalité.



# Etape 4. MONDE ÉMOTIONNEL

4

Note : FA

Intention : Laisser circuler l'émotion

🎵 Son conseillé :

- Son continu
- Bols médium
- Voix douce et ronde

⌚ Pratique :

- Main sur le plexus
- FA lent, sans forcer

🎯 Objectif :

Accueillir ce qui est, sans juger.



# Etape 5. AFFIRMATION DE SOI

5

Note : **SOL**

Intention : S'ancrer dans sa place

## 🎵 Son conseillé :

- Voix affirmée
- Son plus franc
- Posture droite

## ⌚ Pratique

- Inspirer profondément
- Dire **SOL** avec présence

## 🎯 Objectif :

Oser être soi.



# Etape 6. CŒUR & COHÉRENCE

6

Note : LA

Intention : Unifier cœur et corps

🎵 Son conseillé :

- Son chaud
- Bol du cœur
- Chant doux

⌚ Pratique

- Main sur le cœur
- LA fluide et lent

🎯 Objectif :

Retrouver la paix intérieure.



# Etape 7. EXPRESSION AUTHENTIQUE

7

Note : **SI**

Intention : Dire sa vérité

🎵 Son conseillé :

- Voix claire
- Lecture à voix haute
- Chant spontané

⌚ Pratique

- Dire une phrase vraie
- Puis vibrer **SI**

🎯 Objectif :

S'exprimer sans se trahir.



# Etape 8. CLARTÉ INTÉRIEURE

8

Note : DO (aigu)

Intention : Clarifier l'esprit

🎵 Son conseillé :

- Son fin
- Respiration lente
- Silence entre les sons

⌚ Pratique

- DO léger
- Observer les pensées

🎯 Objectif :

Voir clair en soi.



# Etape 9. ALIGNEMENT

9

Note : RÉ (aigu)

Intention : Se recentrer

🎵 Son conseillé :

- Son long
- Respiration verticale

⌚ Pratique

- Visualiser l'axe
- Chanter RÉ doucement

🎯 Objectif :

Être à sa juste place.



# Etape 10. COHÉRENCE VIBRATOIRE

10

Note : MI (aigu)

Intention : Harmoniser l'ensemble

🎵 Son conseillé :

- Harmoniques
- Voix fluide

⌚ Pratique

- Sons liés
- Respiration calme

🎯 Objectif :

Unifier corps – cœur – esprit.



# Etape 11. RAYONNEMENT

11

Note : FA (aigu)

Intention : Rayonner sans effort

🎵 Son conseillé :

- Chant ouvert
- Son ample

⌚ Pratique

- Sourire léger
- FA lumineux

🎯 Objectif :

Diffuser une présence apaisante.



# Etape 12. TRANSMISSION

12

Note : Silence / harmoniques

Intention : Laisser passer

🎵 Son conseillé :

- Silence conscient
- Souffle subtil

⌚ Pratique

- Écoute profonde
- Aucune volonté

🎯 Objectif :

Être au service du vivant.



1 Présence	2 Sécurité	3 Énergie	4 Émotions	5 Affirmation	6 Cœur	7 Expression	8 Clarté	9 Alignement	10 Cohérence	11 Rayonnement	12 Transmission
---------------	---------------	--------------	---------------	------------------	-----------	-----------------	-------------	-----------------	-----------------	-------------------	--------------------

FlowVox est un chemin vivant.

Il ne s'agit pas de réussir les étapes, mais d'écouter ce qui demande à être harmonisé ou apaisé.

Le son n'impose rien, il révèle.

« *Tant que vous n'avez pas rendu l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous l'appellera le destin.* »

**Carl Gustav Jung**

