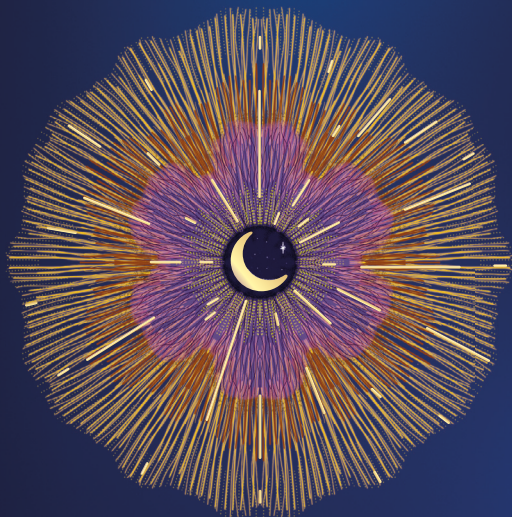


François-Marie Dru
Illustrations d'Aurélié Lequeux

• LE COFFRET DES •
sons guérisseurs

36 sons aux pouvoirs thérapeutiques



LEDUC ➤

François-Marie Dru
Illustrations d'Aurélié Lequeux

• LE **COFFRET** DES •
sons guérisseurs

36 sons aux pouvoirs thérapeutiques

LEDUC 

**Accédez facilement à toutes les méditations
avec les 36 sons guérisseurs et connectez-
vous à leurs bienfaits :**



blog.editionsleduc.com/coffretdessonsguerisseurs.html

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré
Maquette et design de couverture : Jennifer Faisant
Édition : Sylvie Dumon-Josset
Correction : Stéphanie Girardot
Audios : Gavin Lawson et François-Marie Dru

© 2025 Éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3351-9

• sommaire •

Préambule	5
Comment utiliser ces cartes	8

Les vibrations des éléments

1. La vibration de la Terre	10
2. La vibration du Soleil	14
3. La vibration de l'eau	17
4. La vibration de l'air	24
5. La vibration du cristal de quartz rose	28
6. La fréquence de la rose	32
7. La fréquence de croissance des plantes	36
8. Le chant de connexion au chêne	41
9. Le chant de connexion au bouleau	44
10. Le chant thérapeutique des oiseaux	48
11. Le chant des dauphins	52

Les vibrations de la conscience et les ondes cérébrales

12. La fréquence de la glande pinéale	56
13. Les ondes alpha de relaxation	60
14. Les ondes thêta pour méditer	63
15. La fréquence préférée du cerveau : le 40 Hz	67
16. Des ultrasons pour rajeunir	71
17. La fréquence des rêves	75

18. La fréquence de la sérotonine	78
19. La fréquence de la dopamine	81
20. La fréquence de la cohérence cardiaque : 0,1 Hz	85
21. Les fréquences bénéfiques de la transe au tambour	88
22. Le pouvoir thérapeutique des diapasons	94

Les vibrations des chants traditionnels thérapeutiques

98

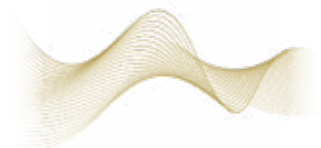
23. Les sons des chakras	98
24. Les 6 sons du mantra Om Mani Padme Hum	104
25. Les 6 sons de guérison du Tao	108
26. Le chant cosmique des voyelles	112
27. Le son d'ancrage « Sou »	118
28. Les sons des sagesse du passé	121
29. Les sons des sagesse du futur	124

Les fréquences de la géométrie sacrée et des étoiles

127

30. Le chant de l'arc-en-ciel	127
31. Les 9 fréquences du solfège sacré	131
32. La fréquence du cœur : 528 Hz	136
33. La musique de la fleur de vie	140
34. Le chant de connexion à l'étoile Véga	144
35. Le chant de connexion à l'étoile Sirius	148
36. Le chant de connexion à l'étoile Aldébaran	154

L'auteur	158
----------------	-----



• préambule •

Ce coffret est une invitation à l'exploration des sons guérisseurs. En scannant le QR code associé à chaque carte, vous pourrez entendre la vibration thérapeutique de la Terre, du Soleil, de l'eau, mais aussi des fleurs et des cristaux. Vous pourrez écouter le chant des arbres et des étoiles, des oiseaux et des dauphins. Vous découvrirez aussi les fréquences utilisées dans divers centres hospitaliers et reconnues par les neurosciences, comme les ondes alpha et thêta qui aident à se relaxer et à s'endormir, ou la fréquence 40 Hz qui stimule les capacités cérébrales.

Que ce soit dans un but thérapeutique, d'élévation de conscience, d'ouverture du cœur ou de soutien spirituel, ce coffret vous aidera à vous ouvrir à la réalité vibratoire des fréquences harmonisantes de la nature. Chaque carte et chaque son vous permettront d'améliorer la perception de ce qui vous entoure et d'entrer en résonance avec les vibrations thérapeutiques du vivant et de l'Univers. Car tout est vibration !

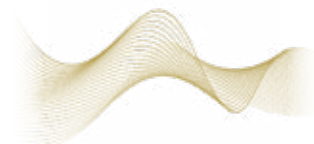
Certaines cartes vous inviteront à ouvrir votre voix grâce aux chants de guérison traditionnels tels que les mantras, les sons des chakras, le chant diphonique, le chant des voyelles ou l'harmonie sonore des géométries sacrées. D'autres vous engageront à écouter des enregistrements composés de sons chamaniques ancestraux liant la Terre et l'Esprit.

Sur chacun des enregistrements, les fréquences sont accompagnées de rythmes binauraux, de sons isochroniques, de fréquences acoustiques et de synthèse, de polyrythmies, ainsi que de modes grecs et grégoriens. L'expérience qui m'a permis de composer ces trente-six fréquences thérapeutiques découle de la rencontre

fructueuse de la musique, des neurosciences, de la recherche médicale et de technologies sonores de pointe. Voici, entre vos mains, un coffret qui vous fera le plus grand bien, un véritable studio de vitamines sonores.

Que vous soyez chanteur, danseur, musicien, adepte du yoga ou rien de tout cela, peu importe, votre voix et votre corps reflètent votre santé. En vous ouvrant à l'écoute de ces sons guérisseurs et en libérant votre voix, vous élargissez votre chemin de vie et soignez votre corps. En laissant chanter l'harmonie en vous, l'harmonie vous chante, l'harmonie vous enchante.

François-Marie Dru



comment utiliser ces cartes

- 1 **Tirez une carte** et méditez sur le message qu'elle vous adresse (dans le livret).
- 2 **Munissez-vous d'écouteurs.** Ils sont nécessaires pour ressentir l'effet relaxant des rythmes binauraux (pulsations de deux fréquences légèrement différentes). Ces pulsations permettent d'entraîner les ondes cérébrales vers des états de relaxation profonds. Vous pouvez aussi écouter ses sons avec une enceinte, si vous préférez.

- 3 Scannez le QR Code** et écoutez le son guérisseur associé à la carte pendant 10 minutes.
- 4 Quand écouter ces sons?** Dès que vous en ressentez le besoin et à n'importe quel moment de la journée. Je vous recommande d'écouter ces méditations sonores chaque jour si vous vous sentez déconnecté de la nature ou si vous êtes trop exposé aux ondes électromagnétiques en ville. Elles vous seront aussi bénéfiques si vous souffrez d'insomnie, ou si vous traversez une période émotionnellement difficile. Ces sons guérisseurs sont également tout indiqués dans un but d'élévation de conscience, d'ouverture du cœur ou de soutien spirituel.



La vibration de la Terre

Ancrez-vous et connectez-
vous à la Terre.

•

