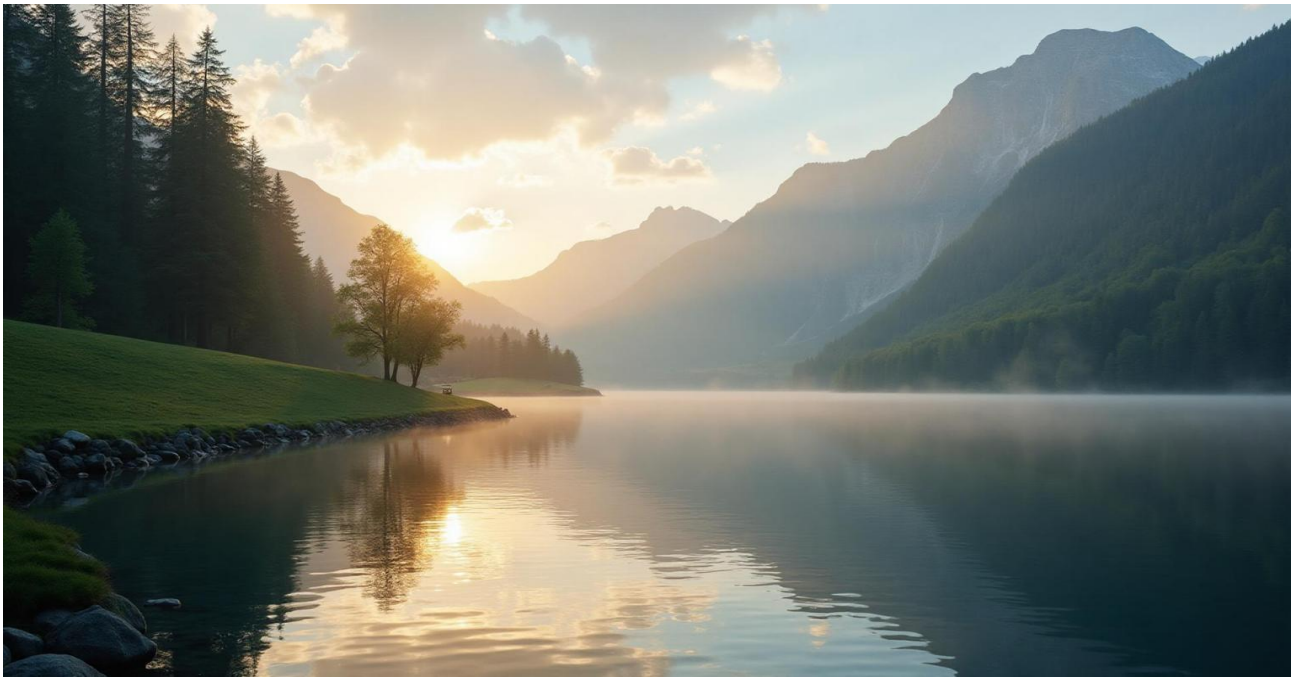
HARMONIE PAR LE SON, LA COULEUR ET L'INTENTION

Une approche sensorielle et personnelle du bien-être



Présentation et philosophie

- Origine et intention de la démarche.
- Le son comme environnement sensoriel.
- La couleur comme support de visualisation.
- La respiration et l'intention comme accompagnement.
- Une approche gratuite, accessible et sans obligation de résultat.

Les cinq capsules thématiques

1. Relaxation & détente.
2. Respiration & relâchement.
3. Harmonisation & sérénité.
4. Résonance intérieure.
5. Calme, repos & équilibre.

Pour chaque capsule :

intention, ambiance sonore, fréquences de référence et couleur.

Les correspondances symboliques - Le langage des sons et des couleurs

- Les fréquences de référence :

  75, 174, 256, 396, 417, 432 et 528 Hz.
- Les couleurs et leurs associations symboliques.
- Les ambiances naturelles : eau, vent, forêt, insectes, oiseaux, feu.
- La liberté de choisir sa capsule et son moment.

Une expérience libre et personnelle



- **Cinq capsules vidéo méditatives.**
- **Une méditation sonore complète.**
- **Des intentions proposées à titre indicatif.**
- **Quelques précautions et limites de la démarche.**
- **Une invitation à découvrir librement l'expérience.**

Harmonie par le son, la couleur et l'intention

Une approche sensorielle et personnelle du bien-être.

Auteur : Pascal Fleury

1. Présentation et philosophie de la démarche

Le son, les couleurs, la respiration et l'intention peuvent constituer différents supports d'une expérience personnelle de détente et de recentrage.

Cette approche propose de les associer dans un environnement sonore et visuel propice au calme, à l'écoute de soi et au moment présent.

Elle repose sur quatre éléments complémentaires :

- **Le son :** fréquences, vibrations, instruments acoustiques et ambiances naturelles.
- **La couleur :** visualisation mentale et associations chromatiques.
- **La respiration :** attention portée au souffle et au relâchement corporel.
- **L'intention :** une formulation personnelle permettant de donner une orientation à l'expérience et de favoriser une disposition intérieure apaisée.

L'ensemble forme une expérience sensorielle dans laquelle chacun reste libre de ses perceptions et de son ressenti.

Il ne s'agit pas de rechercher un état particulier ni de provoquer une expérience spécifique, mais simplement de créer les conditions permettant de se détendre et de profiter pleinement du moment.

Une approche libre et accessible

Aucune compétence particulière n'est nécessaire. La pratique peut se faire assis ou allongé, dans un environnement calme, avec ou sans accompagnement sonore.

Les propositions présentées dans ce document constituent des pistes d'exploration. Chacun peut les adapter à sa sensibilité, ses préférences et ses possibilités.



2. Les cinq phases des capsules méditatives

L'expérience est organisée autour de cinq capsules complémentaires, qui peuvent être écoutées successivement ou individuellement, selon les envies et les possibilités de chacun.

Une expérience sonore immersive, composée de créations musicales personnelles et de paysages sonores soigneusement sélectionnés. Chaque capsule propose un moment de détente et de découverte, associant fréquences sonores, couleurs et intentions personnelles.

Capsule 1 – Relaxation & détente **Voir la vidéo**

Objectif : installer progressivement le calme et prendre un moment pour soi.

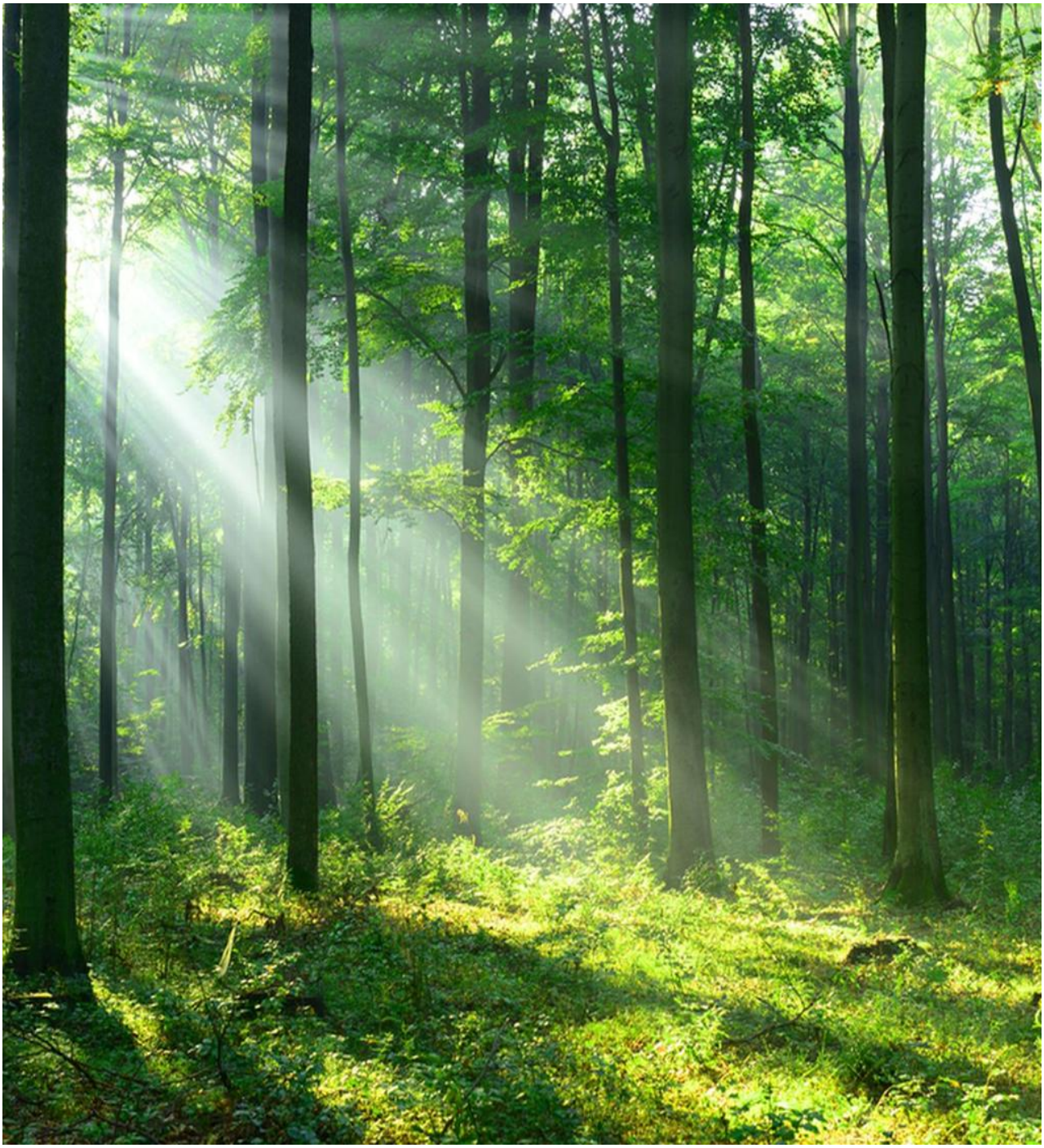
- Fréquences dominantes : 417, 432 et 528 Hz.
- Couleur : bleu.
- Respiration : lente, naturelle et consciente.
- Intention : « Je m'ouvre à la détente et je prends simplement le temps d'être présent. »
- Durée : 4 minutes.



Capsule 2 – Respiration & relâchement Voir la vidéo

Objectif : relâcher les tensions et porter son attention sur les sensations corporelles.

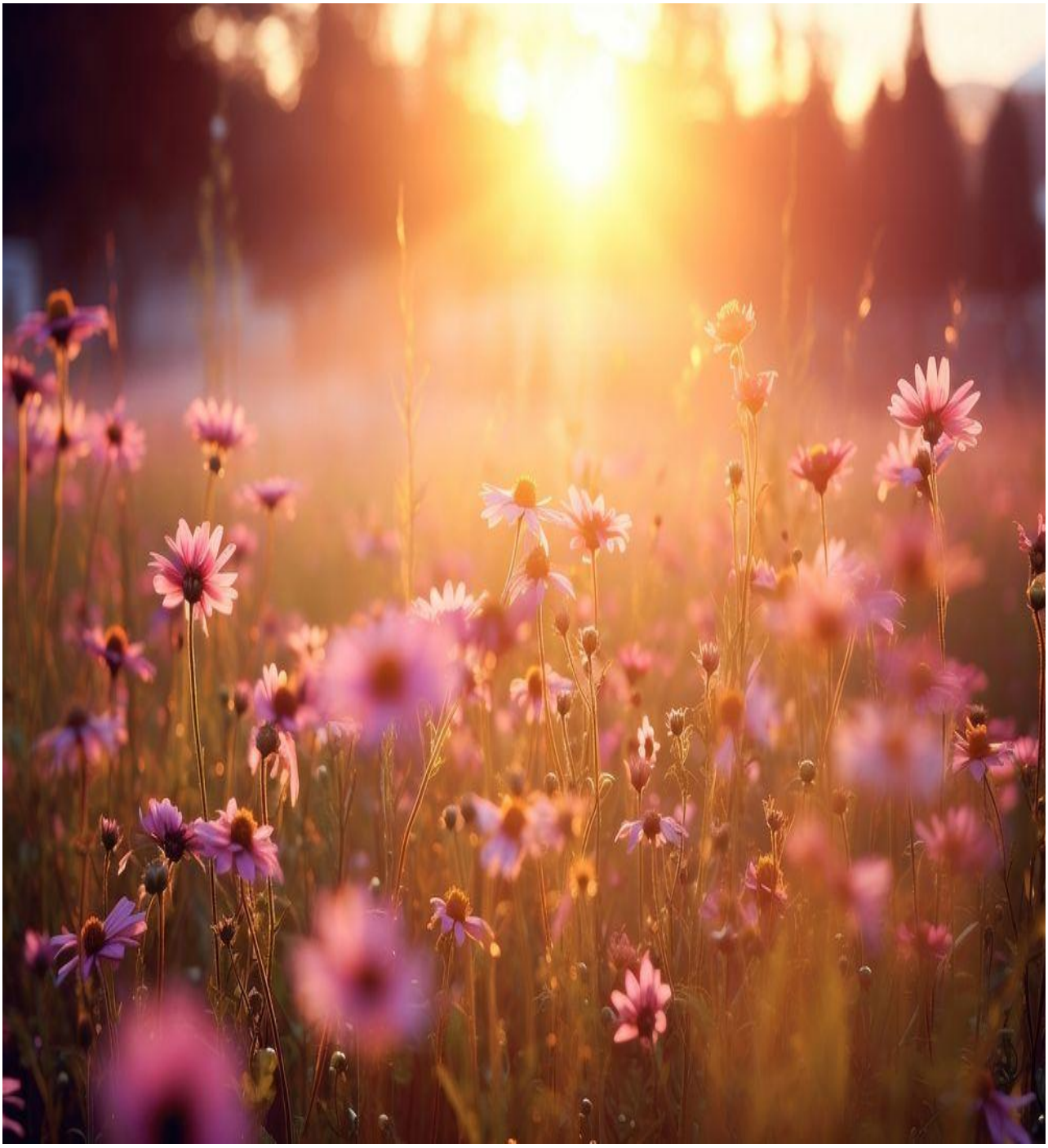
- Fréquences dominantes : 75, 174, 256, 396, 432, 528 Hz.
- Couleur : vert.
- Respiration : inspiration douce, expiration légèrement prolongée, sans effort.
- Intention : « Je laisse progressivement mon corps et mon esprit se détendre. »
- Durée : 8 minutes.



Capsule 3 – Harmonisation & sérénité Voir la vidéo

Objectif : favoriser une sensation d'équilibre et d'unité intérieure.

- Fréquences dominantes : 396, 432 et 528 Hz.
- Couleur : violet.
- Respiration : libre, en accompagnant le relâchement.
- Intention : « Je laisse circuler le calme et la sérénité en moi. »
- Durée : 8 minutes.



Capsule 4 – Résonance intérieure Voir la vidéo

Objectif : se relaxer et apprécier les sensations présentes.

- Fréquences dominantes : 75, 174, 256, 396 Hz.
- Couleur : doré.
- Respiration : naturelle et confortable.
- Intention : « Je profite simplement de cet instant et j'accueille ce que je ressens. »
- Durée : 5 minutes.



Capsule 5 – Calme, repos & équilibre Voir la vidéo

Objectif : favoriser un état de calme et de détente propice au repos et à l'apaisement avant le sommeil. Dans le parcours complet, cette capsule accompagne également une transition douce vers le moment présent.

- Texture sonore principale : Bruit blanc
- Couleurs : blanc et bleu.
- Respiration : naturelle, sans effort.
- Intention : « Je retrouve pleinement le moment présent, calme et disponible. »
- Durée : 5 minutes.



Capsule 6 – Méditation sonore complète Voir la vidéo

Une expérience immersive réunissant les différentes phases de la démarche dans une composition sonore continue. Cette version permet de profiter de l'ensemble de l'expérience sans devoir sélectionner ou enchaîner séparément les cinq capsules.

- Durée : 30 minutes

Une année de recherche et de création sonore

Ces capsules audio et vidéo sont le fruit d'une année de travail, d'expérimentation et d'écoute autour des fréquences sonores, des ambiances naturelles et de différentes compositions et associations sonores.

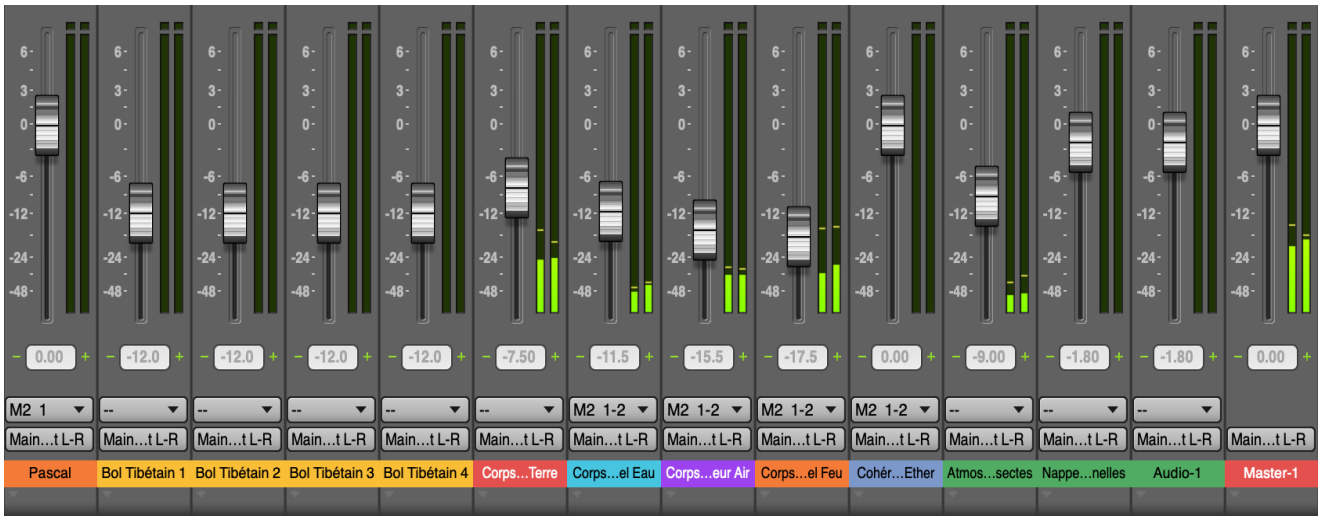
Une grande partie des éléments utilisés provient de mes propres enregistrements. On y retrouve notamment des ambiances de brousse africaine enregistrées en 2004 à Kasongo, dans la province du Maniema, en République démocratique du Congo.

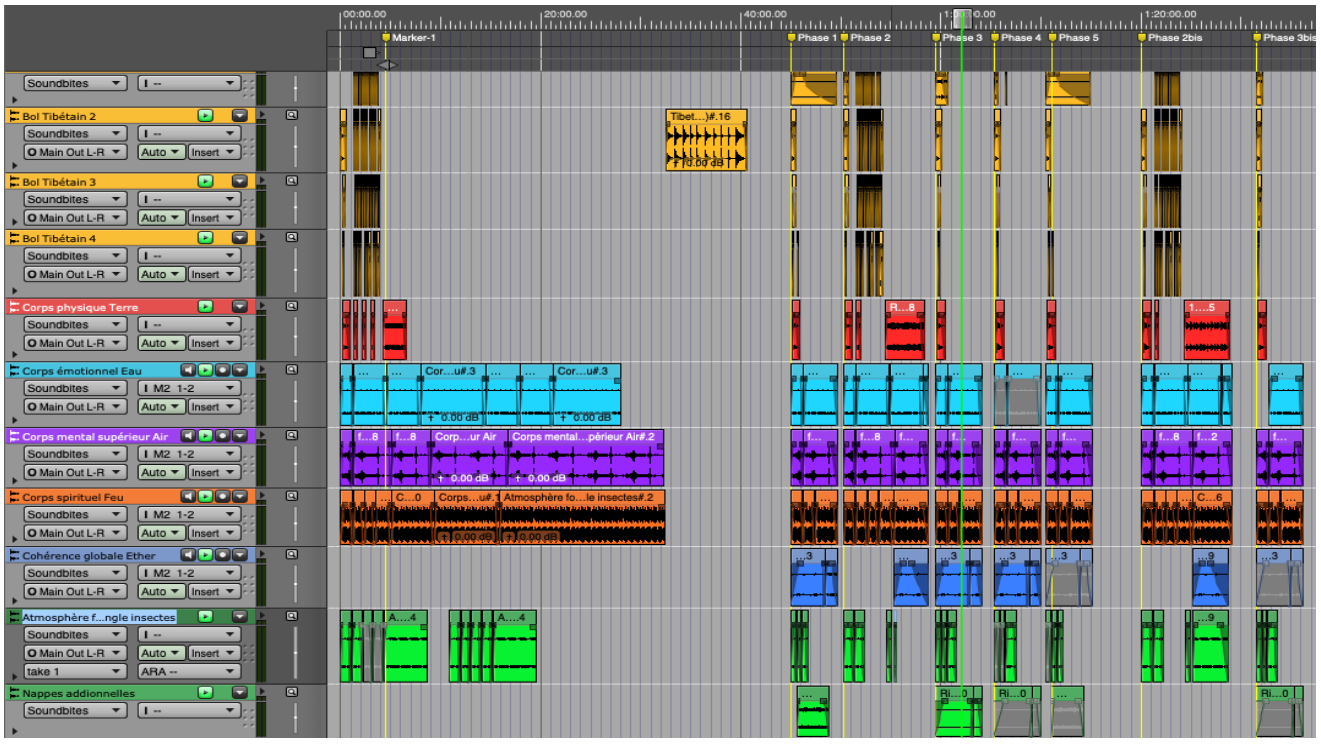
D'autres sons ont été enregistrés dans la nature suisse, en montagne comme en plaine.

Ce travail associe des enregistrements personnels, des créations musicales originales et des éléments sonores libres de droits, sélectionnés et retravaillés pour créer des environnements immersifs.

Je vous invite à découvrir ces capsules librement, à votre rythme et selon vos envies.

Les perceptions et les ressentis peuvent être très différents d'une personne à l'autre.





3. Les correspondances symboliques du son et des couleurs

Les fréquences et les couleurs sont utilisées comme références symboliques et artistiques pour accompagner l'expérience. Elles ne constituent pas des prescriptions thérapeutiques et ne garantissent aucun effet particulier.

L'écoute reste libre et personnelle. Chacun est invité à vivre cette expérience à son rythme, sans attente ni obligation de résultat.

Les fréquences de référence

Fréquence	Association symbolique
75 Hz	Racine, source, exploration intérieure.
174 Hz	Centrage, stabilité, équilibre.
256 Hz	Renouveau, régénération.
396 Hz	Libération, intuition, connexion, clarté.
417 Hz	Changement, transformation.
432 Hz	Unité, harmonie, sérénité.
528 Hz	Ouverture, renouveau, créativité.

Ces fréquences peuvent être utilisées individuellement ou associées à des textures sonores, des instruments et des ambiances naturelles. Leur utilisation constitue avant tout un choix de composition et d'exploration sonore. Les associations proposées sont des repères symboliques et non des effets garantis.

La symbolique des couleurs

Couleur	Association symbolique
Bleu	Calme, apaisement, simplicité.
Vert	Respiration, relâchement, connexion.
Violet	Renouveau, harmonie, sérénité.
Doré	Introspection, source, vitalité.
Blanc	Paix, équilibre, repos.

Les couleurs peuvent être visualisées mentalement ou intégrées à un environnement vidéo.

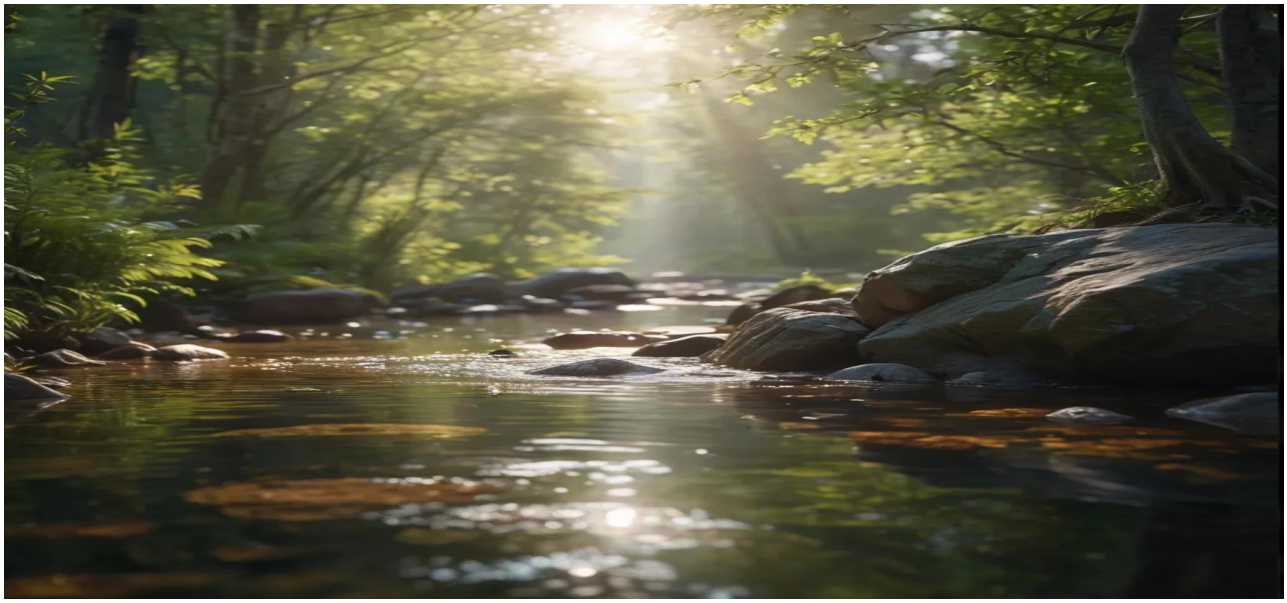
Il n'existe aucune obligation de percevoir une couleur particulière. L'imagination, les souvenirs et les sensibilités individuelles peuvent naturellement faire varier les associations.

Les ambiances naturelles

Les sons de la nature constituent également une source d'inspiration :

- L'eau : ruisseaux, vagues, pluie.
- L'air : vent, souffle, bruissement des feuilles.
- La terre et la forêt : craquement du bois, branches et feuillages.
- Le vivant : oiseaux, insectes, animaux et autres sons naturels.
- Le feu : crépitement et chaleur sonore.

Ces éléments sont intégrés librement aux compositions pour créer un environnement immersif.



4. Une expérience personnelle et libre

Construire son propre environnement sonore

Il est possible de créer une expérience courte en associant quelques éléments simples :

1. Choisir une ambiance sonore agréable.
2. Sélectionner une ou deux fréquences de référence, si souhaité.
3. Définir une couleur ou un environnement visuel.
4. S'installer confortablement et laisser la respiration suivre son rythme naturel.
5. Accueillir les sensations sans chercher à les analyser ou à les contrôler.

Les instruments acoustiques, les diapasons, les bols tibétains, le handpan et les enregistrements de la nature peuvent enrichir cette expérience.

Le volume sonore doit rester confortable. L'écoute au casque ou sur haut-parleurs est laissée au choix de chacun.

Quelques principes essentiels

- Ne rien imposer au corps ou à l'esprit.
- Ne pas rechercher systématiquement un résultat.
- Respecter ses propres limites et sensations.
- Adapter les sons, les couleurs et la durée selon ses préférences.
- Privilégier le confort et la simplicité.

L'essentiel n'est pas la fréquence utilisée, la couleur visualisée ou la durée de la séance, mais la qualité du moment que chacun s'accorde.

Conclusion

Cette démarche est avant tout une invitation à ralentir, écouter et ressentir.

Le son crée un espace, la couleur nourrit l'imagination, la respiration accompagne le relâchement et l'intention donne une orientation personnelle à l'expérience.

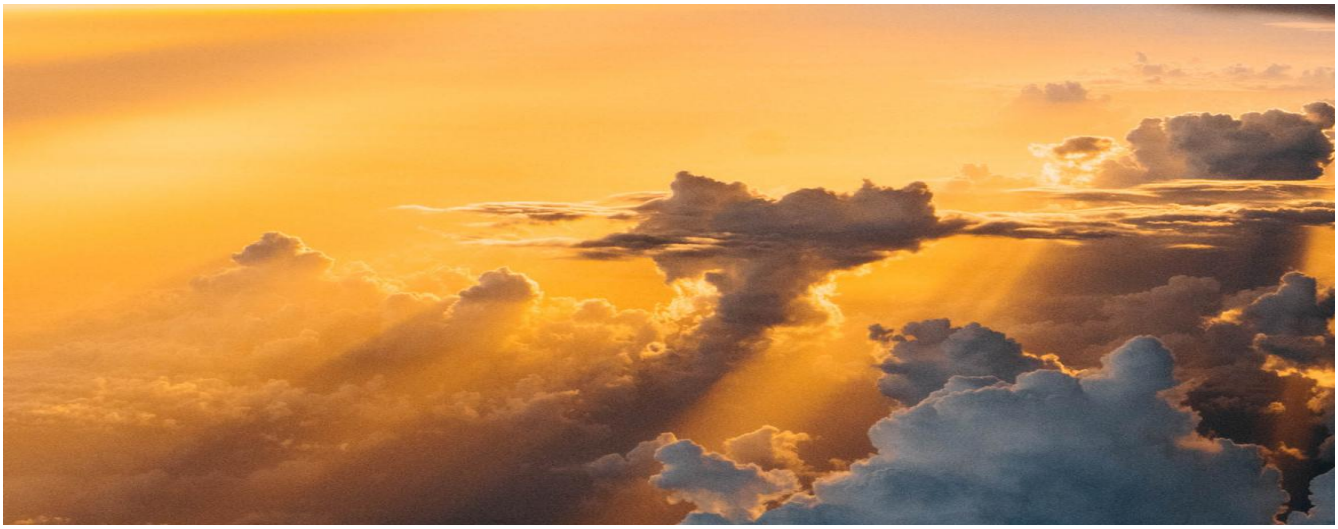
Il n'y a rien à réussir, rien à atteindre et aucune perception particulière à provoquer.

Chacun est simplement invité à se laisser porter, à sa manière, et à apprécier le moment présent.

Note importante

Cette approche relève du bien-être, de la relaxation et de l'exploration sensorielle. Les associations entre fréquences, couleurs et ressentis sont proposées à titre indicatif. Elles ne constituent pas des effets thérapeutiques démontrés. Cette pratique ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical.

Document de partage libre - Pascal Fleury – octobre 2026



IMPORTANT – SÉCURITÉ

Ces capsules et compositions sonores sont destinées à une écoute dans un environnement calme et sécurisé.

Ne les écoutez jamais en conduisant, en utilisant une machine ou pendant une activité nécessitant de la vigilance.

Certaines séquences peuvent entraîner une profonde relaxation et diminuer momentanément votre attention.

Écoutez-les uniquement lorsque vous pouvez vous détendre en toute sécurité.

SOUTENIR LIBREMENT CETTE DÉMARCHE

Ces capsules et compositions sonores sont mises gratuitement à disposition de toutes et tous. Si cette démarche vous apporte un moment de détente, de découverte ou simplement un instant agréable, vous pouvez, si vous le souhaitez, contribuer librement à la poursuite de ce travail. Chaque contribution est facultative et laissée à votre entière appréciation. Merci pour votre écoute et votre soutien.



Contribution volontaire – Sans obligation ni contrepartie.