

# Karine Ste-Marie

Sonothérapie et Chants  
Sacrés



## Concerts Vibratoires et Cercles de chants sacrés

Tout d'abord, qu'est-ce que c'est ?

Bien que le son ait été utilisé depuis des millénaires pour favoriser des états méditatifs chez les moines, pour unir des communautés par le chant et les cérémonies percussives autour du feu, pour interagir avec le divin, libérer des émotions ou simplement par pur plaisir d'exprimer notre joie d'être en vie, la sonothérapie, dite *Sound Healing* en anglais, est devenue plutôt populaire au cours des dernières années.



Cette pratique consiste à se détendre avec l'aide d'instruments vibratoires tels que les bols chantants (himalayens ou de cristal), le gong, les carillons, instruments cristallins, et entre autres, la voix. Les vibrations émises par ces instruments joués d'une manière particulière aident à favoriser l'harmonisation des cellules du corps, qui est constitué d'eau à plus de 70%. En émettant certaines fréquences, une cohérence peut s'établir dans les ondes du cerveau et du cœur. Le corps se détend complètement et est ainsi prêt à libérer des blocages ou des tensions émotionnelles ou physiques.

### À quoi peut-on s'attendre lors d'un concert vibratoire?

Il ne faut pas s'étonner des nombreuses réactions possibles du corps et de l'esprit lors d'une séance, surtout en privé. Certains clients pleurent, certains tremblent, quelques-uns arrivent à percer le voile de la réalité et sont transportés en voyages astrales, d'autres en état de rêve semi-éveillé, mais la plupart des gens ne font que ressentir un état de bien-être et de détente profonde, similaire à une bonne nuit de sommeil en étant toutefois complètement lucides et éveillés.



### Et le cercle de chants sacrés lui?

Des études ont démontré que l'être humain avait autant envie de chanter qu'il n'avait besoin de respirer. Alors pourquoi nous privons-nous aussi souvent de ce plaisir immense de la vie?

Chanter est bon pour le moral... Chanter sécrète des hormones telles que l'ocytocine et la dopamine, hormones du bonheur! Chanter aide à réduire le stress et ainsi à régulariser notre rythme cardiaque. Chanter est une excellente forme d'exercice qui engage des muscles tels que le diaphragme, les muscles abdominaux, fessiers ainsi que tous les muscles du visage. Chanter nous aide à mieux respirer et à oxygéner notre corps. Et de plus, chanter en groupe nous uni et crée des liens d'appartenance. Alors une fois de plus, pourquoi ne chantons-nous pas tous les jours?



Nul besoin de savoir bien chanter pour bénéficier de tous ces bienfaits, le simple fait de chanter suffit!

Pendant les cercles de chants sacrés, nous apprendrons quelques chants descendants de la sagesse ancestrale comme les mantras et des chants cérémoniels, mais aussi quelques chants plus nouveaux qui célèbrent la Terre et le Divin en nous. Ces chants sont puisés de multiples pays, langues, religions et sont approchés d'une manière non-sectaire, avec pour seul but celui de chanter l'AMOUR universel.

Faites-vous plaisir et laissez vibrer votre voix avec la mienne!

## Qui est Karine Ste-Marie?

**K**arine Ste-Marie est une auteure-compositrice- interprète, sonothérapeute et « *coach vocal* » québécoise qui compte plus de 1000 performances à son actif. Elle travaille activement dans le domaine de la chanson depuis plus de 20 ans.

Après un passage remarqué à l'émission « *La voix* » en 2015, chantant en duo la pièce « *Always On My Mind* » avec Matt Holubowski, Karine Ste-Marie a quitté le Québec afin de parcourir les 4 coins du globe en chantant à bord de prestigieux navires de croisière pour la compagnie très sélective ***Belinda King Creative Productions***, située en Angleterre. Ayant connu du succès sur les ondes de radio canadiennes avec des chansons comme « *Charlottetown* », « *Mensonges en mer* » et « *Parler ma pensée* », elle travaille maintenant sur un nouveau projet de musique à connotation spirituelle nommé ***Jayda Terra***.



Karine est une mordue de formation. Elle possède un **DEC en chant pop** du collège Lionel-Groulx en plus de formations variées en privé passant par l'approche SLS (Speech Level Singing), l'approche pop traditionnelle et le mouvement yoga/voix. Elle a également étudié le théâtre musical sur Broadway à ***Circle In the Square Theatre School*** à New York en 2014. En écriture, ses mentors sont nombreux entre Montréal et Nashville où elle développe régulièrement sa plume (Frédéric Baron, Jeff Cohen, Judy Stakee, etc.) Elle se renouvelle constamment via des formations en ligne ou ateliers/retraites en présentiel à travers le monde.

Elle compte trois albums à son actif et plusieurs participations en tant que choriste ou parolière pour divers artistes québécois. Elle a également prêté sa voix studio à Stingray Digital, Jukebox Karaoke ainsi qu'aux plus grands auteurs-compositeurs afin d'enregistrer leurs maquettes professionnelles (Frédéric Baron, Stephan Moccio, Pat Kelly / Cirque du Soleil, Sandrine Roy, Martine Pratte, David Nathan, etc.)

Son parcours en mer l'a emmené à découvrir les désirs profonds de son âme, soit le partage de la musique, la guérison par les sons et l'enseignement. Son cheminement en sonothérapie a commencé en Avril 2020 où elle est tombée amoureuse avec les instruments de cristal, les mantras et autres chants sacrés. Elle décida de quitter quelques mois afin d'étudier ces méthodes en profondeur en Amérique Centrale. Pendant ce temps, elle a continué d'étudier et de travailler à distance sous l'aile des sœurs Bouddhistes de l'Île-du-Prince-Édouard, prêtant occasionnellement sa voix aux œuvres du Maître Zhen-Ru. C'est avec plaisir qu'elle revient au Québec partager les techniques qu'elle a apprises lors de ses 20 années d'expériences de scène dans son programme de formation vocale holistique « La Voix du Cœur ». Karine offre maintenant des concerts vibratoires, cercles de chants sacrés, cercles de femmes, cérémonies du cacao et des retraites et ateliers de libération de la voix.

