

# Optimisez votre expérience avec les **Baumes sonores**<sup>®</sup> par une écoute en conscience.



## 1. Choisissez votre Baume sonore<sup>®</sup>

Un Baume sonore<sup>®</sup> n'est ni un chant ni une musique de relaxation, mais le véhicule de fréquences qui activent votre transformation intérieure. Aussi, assurez-vous au préalable d'être prêt(e) au changement et clarifiez votre besoin. Puis rendez-vous dans la [boutique](#) et choisissez le Baume sonore<sup>®</sup> selon la zone du corps à harmoniser ou la problématique à traiter.



## 2. Sélectionnez votre abonnement

- ✓ **Abonnement 1 semaine / 1 Baume sonore<sup>®</sup> au choix**  
Parfait pour découvrir les Baumes sonores<sup>®</sup> ou en cure express, cet abonnement répond efficacement à votre besoin du moment.
- ✓ **Abonnement 1 mois / tous les Baumes sonores<sup>®</sup>**  
Il est recommandé d'écouter le même baume durant 7 jours, en suivant le [programme d'harmonisation](#) proposé. Idéal pour une harmonisation globale, cet abonnement favorise l'intégration du nettoyage énergétique.
- ✓ **Abonnement 1 an / tous les Baumes sonores<sup>®</sup>**  
Comme pour l'abonnement 1 mois, il est conseillé d'utiliser un seul baume à la fois, sur 7 jours. Essentiel pour accompagner votre transformation sur le long terme, cet abonnement permet de faire face à toutes les circonstances de votre vie.

*Tous les abonnements sont sans engagement.*

### 3. Soignez les conditions de votre expérience

- ✓ **Soyez pleinement dans l'expérience.** Travailler avec un Baume sonore® n'est pas anodin, que vous en ressentiez les effets ou non. Ainsi, évitez de l'écouter en accomplissant une autre tâche et consacrez-vous pleinement à l'expérience. Tout effort de concentration est inutile : soyez simplement présent(e), fermez vos yeux et laissez-vous traverser. Isolez-vous pour éviter toute interférence.
- ✓ **Munissez-vous d'un casque ou d'écouteurs de qualité.** Privilégier votre écoute intérieure facilite la mise en place des processus d'harmonisation. Les fréquences sonores entrant en résonance avec votre structure osseuse, mais aussi votre peau et vos corps subtils, votre expérience n'en sera que plus profonde.
- ✓ **Choisissez une position confortable qui favorise la détente :** allongé(e) sur votre lit, assis(e) dans un fauteuil, enveloppé(e) d'un plaid douillet... selon vos préférences.
- ✓ **Adaptez le volume sonore selon votre sensibilité.** Le niveau du volume sonore affectant votre expérience, plus le volume est important, plus l'expérience est puissante. En cas de problèmes physiques ou psychiques (maladie, dépression), il est préférable de commencer avec un volume sonore faible ou moyen, puis d'augmenter progressivement. Si vous êtes simplement fatigué(e) et que vous désirez progresser rapidement, adaptez le volume à votre confort d'écoute.
- ✓ **Respectez le rythme des écoutes.** Ecoutez le Baume sonore® une fois par jour minimum, le soir avant de vous endormir ou le matin à jeun, jusqu'à ce qu'un changement soit observé. Le baume peut être écouté une ou plusieurs fois de suite, voire en boucle, selon votre ressenti. Restez à l'écoute de votre corps et faites-vous confiance.
- ✓ **Soyez régulier(e) dans votre pratique.** Ritualiser votre expérience vous apportera de plus grands bénéfices.
- ✓ **Accueillez vos ressentis.** Des impressions de mal-être, de nervosité et de peur sont souvent le signe de résistances inconscientes et le préliminaire à toute libération ([lire l'article](#)). Si elles apparaissent, accueillez-les et persévérez dans vos écoutes, en observant de ce qui se joue en vous et autour de vous : la qualité de vos nuits et de vos rêves ; votre état général, physique et émotionnel ; vos relations professionnelles et sentimentales ; les événements et synchronicités qui surgissent dans votre vie...

### 4. Ecoutez en conscience

Pour approfondir votre expérience, notez vos impressions après chaque écoute (jour J1, J2, J3...) en suivant la grille ci-dessous :

- ✓ **le nombre d'écoutes** (1 fois ou plus, selon votre ressenti) ;
- ✓ **les zones du corps ayant réagi** ;
- ✓ **vos impressions** (froid/chaud, lourd/léger, émotions ressenties...), les images ou les visions éventuelles ;
- ✓ **la qualité de votre sommeil** (profond/agité, rêves, réveils nocturnes...) ;
- ✓ **votre état général le lendemain** (fatigué, courbaturé, en forme...).

Chaque écoute étant différente, ce protocole vous permet de suivre votre évolution et facilite les prises de conscience. Enfin, gardez à l'esprit que *ce n'est parce que vous ne ressentez rien qu'il ne se passe rien.*

Vous n'avez pas été guidé(e) vers les Baumes sonores® par hasard : faites-vous confiance !

DÉCOUVRIR LA GAMME

Vous avez une question spécifique ?  
Ecrivez à [hello@tnso.me](mailto:hello@tnso.me) ou consultez la [page FAQ](#) du site.

Baume n° \_\_\_\_\_ Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

JOUR	Nombre d'écoutes	Zones du corps ayant réagi	Impressions	Qualité du sommeil	Etat général le lendemain
J1					
J2					
J3					
J4					
J5					
J6					
J7					