



## Fréquences Sons binauraux

---

Les sons binauraux sont réputés pour favoriser la relaxation, améliorer la concentration et réduire le stress, en influençant les ondes cérébrales.

- ✚ A écouter: Une à deux fois/jour
- ✚ Temps: 8 min à chaque fois

- 174 Hertz/ Réduction du stress.
- 285 Hertz/ Favorise le rétablissement émotionnel.
- 396 Hertz/ Régulation des blocages inconscients.
- 417 Hertz/ Nettoie les traumatismes.
- 432 Hertz/ Stabilise et harmonise l'énergie vitale.
- 528 Hertz/ Répare et régénère le corps physique.
- 639 Hertz/ Améliore et renforce les relations humaines.
- 741 Hertz/ Stimule l'intuition.
- 852 Hertz/ Favorise l'ouverture d'esprit et la disponibilité psychique.
- 963 Hertz/ Connexion à la nature, à l'univers.

