

Journée de pratique - approche intégrale

Yoga de la Voix

*Ces journées s'adressent aussi bien aux débutants
qu'aux personnes ayant déjà suivi des ateliers
ou aux élèves suivant les cours réguliers de Yoga de la Voix.*

Le but de ces journées est d'aborder et d'approfondir les pratiques complémentaires et les enseignements liés au Yoga de la Voix.

Le Yoga de la Voix est une approche intégrale, unissant les différentes dimensions de l'être (physique, énergétique, émotionnelle, mentale et spirituelle). En explorant ses différentes dimensions nous rentrerons progressivement dans le mystère des lois qui nous régissent.

Ces journées permettront de se familiariser avec la musique classique indienne, de découvrir l'instrument magique qu'est le tamera, de préparer nos corps au chant et à la méditation et de compléter par des apports théoriques et philosophiques.

C'est aussi l'occasion de prendre une journée de pause hors du temps pour se rencontrer et échanger autour de cette magnifique pratique.

Programme de la journée

7h30-8h15 : Pratique vocale du matin : Karaj (facultative)

Accueil - Tisane

9h30-10h30 : Hatha-Yoga adapté à la préparation au chant

11h00-11h45 : Echange thématique

11h45-13h : Pratique vocale

13h : Repas partagé

15h00-15h45 : Pratique vocale systématique pour l'intégration de la gamme (Riaz)

15h45 : Tisane

16h00-17h : Pratique vocale – Raga et chant de mantras

17h-17h30 : Partage

Le Yoga de la Voix ne nécessite l'adhésion à aucune croyance,
chacun est invité à explorer par lui-même cette pratique
et à découvrir pour lui-même ses effets et ses bienfaits.

Aspects pratiques :

Renseignements et inscription :

Ramatara : 06 22 67 45 62 – contact@mantras-bourgogne.fr

www.mantras-bourgogne.fr

Lieu de la journée : Ecolieu Ô Saveur de l'Instant

174 rue du Thiellat – 71500 Saint-Usuge (10min de Louhans – 30min de Lons)

Participation pour la journée : 50 €

(la pratique du matin à 7h30 est facultative, si vous venez de loin, vous pouvez arriver à 9h30)

Repas : Chacun amène un petit plat à partager pour le repas du midi