



Ateliers du dimanche Matin yoga meditation

Dimanche 8 octobre 2017
Dimanche 3 décembre 2017
Dimanche 21 janvier 2018
Dimanche 18 mars 2018
Dimanche 1er avril 2018
Dimanche 3 juin 2018

Concert et ateliers avec intervenants

Les mêmes dimanches, l'après midi
vendredi 25 novembre
Soirée concert de musique classique
indienne

Samedi 26 novembre
Atelier yoga du son sur la journée avec
musicien



Contact : Annabelle Gayraud
omshanti38300@gmail.com
06-69-04-62-89

Il y a autre chose dans la vie que ce qui s'entend
et se voit.
Pour goûter à son essence,
il nous faut découvrir la source de vie
qui est en nous.
Tournez vous vers l'intérieur.
- Gurumayi Chidvilasananda -

La méditation nous ramène à cet espace intérieur. Elle nous aide à développer l'harmonie en nous et autour de nous.

Il existe différentes techniques pour nous aider à rencontrer cet espace intérieur et toutes ses dimensions.

Dans les ateliers du matin, Annabelle propose de préparer le corps et l'esprit à la méditation avec un travail postural, des relaxations et du pranayama (travail du souffle).

Le chant de mantra nous aide à ouvrir notre cœur, notre âme pour nous abandonner à la méditation.

Pour approfondir et diversifier les approches de la méditation, des ateliers seront complétés par l'intervention de personnes spécialisées dans le yoga de la voix, et la danse tournante (inspiration derviche).

Ramatara : yoga de la voix
dimanche 8 octobre et 1er avril

Reno Daniaud : musique classique indienne et
yoga de la voix
vendredi 25 et samedi 26 novembre

Isabelle Iris : danse tournante
dimanche 21 janvier et 18 mars



Dimanche 8 octobre 2017 yoga de la voix avec ramatara



Ramatara a suivi la formation de l'école Yoga Sadhana . Elle a participé à l'organisation de nombreuses rencontres faisant intervenir des grands maîtres de toutes les traditions. Elle a accompagné des groupes de yoga en Inde à la rencontre des ashrams et des grands maîtres. Depuis 2013, elle propose des chants de mantras issus des différents ashrams où elle a séjourné. Depuis 2015, elle s'est engagée dans le Yoga de la Voix .

Avec cet instrument naturel qu'est la voix, nous abordons les profondeurs insoupçonnées de la musique et ses effets en nous, nous ouvrons les portes de l'intériorité. En cheminant sur les gammes, nous observons nos fonctionnements, nous apprécions les résonances, nous développons notre écoute et nous changeons notre rapport au monde et à nous-mêmes.

Les ateliers comprendront une approche corporelle douce, un travail sur le souffle et un travail vocal faisant intervenir des sons et des mantras.

Bulletin d'inscription ateliers du 8 octobre :

Participation : 27 € l'atelier ou 50 € la journée
Lieu : maison familiale de MOZAS Bourgoin-Jallieu

Je m'inscris pour l'atelier :

Yoga et méditation

Yoga de la voix avec Ramatara

Règlement en liquide ou par chèque à l'ordre de Om Shantih

Prénom /nom :

Adresse mail (ou postale) :

Téléphone :