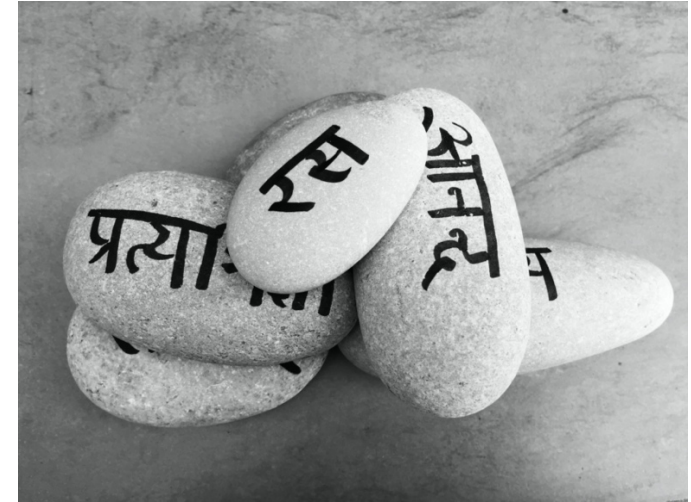


L'Atelier de Yoga



Formation Yoga du SON
NADA YOGA

LE NAD(A) EST LE SON PRIMORDIAL, LA VIBRATION À L'ORIGINE DE L'UNIVERS DANS LA PENSÉE INDIENNE.

LE NADA YOGA EST LE YOGA DU SON, DU SOUFFLE, DE LA VOIX, DU SILENCE...

LE NADA YOGA EST LA VOIE MAGIQUE POUR ACCÉDER À DES ÉTATS MÉDITATIFS.

IL EST UN OUTIL TRÈS PUISSANT D'HARMONISATION, DE PURIFICATION, DE LIBÉRATION...

IL PERMET DE REMONTER À LA SOURCE DU SOI.

Cette formation s'adresse à des personnes motivées, non débutantes, ainsi qu'aux enseignants de yoga souhaitant intégrer cette dimension sonore dans leur enseignement.

Programme :

- Apprentissage /perfectionnement des instruments (bols, gongs...)
- Libération de la voix, sons purs, chants, *mantra* à haute voix ou murmurés...
- Libération du souffle (*prânâyâma* en lien avec le son)
- Concentrations sonores (*dhâranâ*)
- Purification du *chakra* de la gorge et harmonisation d'*Udana* (verticalité/éveil/son)
- Massages sonores et « bains » de sons
- Les sons thérapeutiques
- Pratiques du Natha Yoga en lien avec le Nada (écoute/ son intérieur/ *nyasa* / *mudrâ* / *mantra en silence...*)

le samedi de 15h à 19h

Participation : 70€

Dates 2020 : 3 Octobre 7 novembre 5 décembre