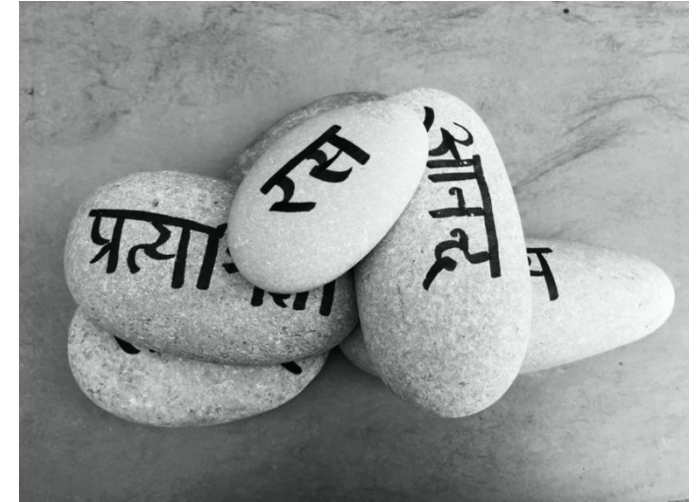


L'Atelier de Yoga



Formation Yoga du SON

NADA YOGA

2021-2022

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 2021 : 2 Octobre 13 novembre 11décembre
(Les dates pour 2022 seront fixées le 2/10)