

## LE CYCLE DE BASE SE FAIT EN 2 OU 3 PARTIES (6 JOURS).

Ces séminaires permettent de mettre en lien psychologie, développement personnel, yoga et puissance alchimique. Ils s'appuient sur les enseignements et pratiques tibétaines, taoïstes, shintoïstes, perses et chamaniques. La Voix fait l'intermédiaire entre notre dimension interne, et la dimension a priori externe, manifestée. Elle entre dans l'opportunité de mettre en action notre puissance de créativité, en lien avec notre nature profonde.

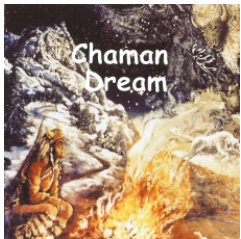
### POUR CE TRAVAIL, IL N'EST PAS NECESSAIRE DE SAVOIR CHANTER.

La **1ère Partie** ouvre à l'espace, elle permet de commencer à libérer la voix et l'ensemble des énergies en soi. Ouverture de portes : porte du corps, porte du verbe créateur, porte de l'esprit (pratiques d'origine tibétaine). Durant cette partie, on travaille la fluidité et la descente en soi (Yin), ce qui favorise les relâchements, particulièrement le diaphragme. Donc meilleur accès au bassin.



Cette partie est un véritable nettoyage, une mise en mouvement des processus en Soi aux niveaux physique, énergétique, émotionnel.

La **2ème partie** est bien-sûr une continuité, avec un approfondissement dans le bassin. On travaille les appuis, la verticalisation, avec plus de précision des harmoniques. Chacun.e est accompagné.e dans les processus. Les partages sont importants pour la compréhension des enjeux en soi. Cette partie est plus Yang, libération de la puissance à partir du corps. Utilisation de Chaman Dream. C'est dans cette partie qu'on aborde le chandelier à 7 branches.



La **3ème partie** permet d'associer les énergies Yin et Yang. On aborde des mantras fondamentaux avec la subtilité des modulations et l'accès aux sons-source. Continuité des appuis, densification du hara, perfectionnement des modulations harmoniques. Le chant harmonique sacré est une modulation de sons-sources, de sons-

voyelles. Bien modulés, ces sons dégagent une multitude de fréquences qui entrent en résonance avec tout l'organisme, et avec tout l'Être. Les 5 Sons-Mère, source de création, définitions, liens aux éléments, ondes de forme...

## EXTRAIT DU PROGRAMME

► Purification du canal central et ouverture du canal de la voix.

► Apprendre à prononcer les sons-voyelles pour qu'ils vibrent pleinement avec des harmoniques.

Développement du ressenti des différents sons dans notre corps.

► **Dynamisation du centre laryngé, centre de l'expression**, de la communication, de la créativité. Dynamisation du triangle d'or. Ouvrir l'oreille subtile et développer les phénomènes de claire-audience.

► Apprendre à accueillir, reconnaître et accompagner ce qui se présente en soi. Mise en lien avec le ressenti de l'enfant en soi, avec son énergie. Conscientiser et verbaliser de plus en plus clairement ce qui est vécu.

► Pratiques de mise en circulation des vibrations dans tout le corps et de libération des tensions, du stress et des retenues.

► Harmonisation des 2 hémisphères cérébraux. Travail sur l'ouverture et la fluidité des circuits énergétiques.

► Pratiques d'appuis, et de densification autour du hara. Prolongation du souffle, assouplissement et tonification du diaphragme.

► Améliorer la concentration et l'intériorisation. Utilisation de puissants outils de visualisation et de pensée créatrice.

► **Apprendre à se poser en soi, à s'ancrer à la Terre** pour mieux se relier au Ciel. Savoir rester dans l'axe vertical dans le quotidien.

► Du corps physique au corps de lumière à travers les 7 plans de conscience. Pratiques de Reliance.



Le Cycle de Base en Gironde se fera cet automne en 2 fois 3 jours, il est organisé par Catherine Bernadet : 06 63 59 47 46.

1<sup>ère</sup> Partie : **15-16-17 octobre**

2<sup>ème</sup> Partie : **11-12-13 novembre.**

Horaires des sessions : de 9h30 à 18h15.

Le coût de chaque session de 3 jours est de 315 € (donc 630 € en tout).

Suite possible, pour ceux qui le souhaitent : «Sons-Souffle-Organes».

### Bulletin d'inscription (à recopier)

**Je m'inscris et je m'engage à ce cycle de base en Gironde**  
(engagement sur les 2 parties)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Email : .....

#### Signature

(précédée de « Bon pour accord ») :



Bulletin à recopier, et à renvoyer accompagné de 210 € d'arrhes libellé à l'ordre de Yoga du Son- Fargeot, 6 impasse Madrid, 69320 Feyzin. Site [www.yogaduson.fr](http://www.yogaduson.fr).

Les règlements des sessions sont demandés le premier jour. En cas de désistement moins de 15 jours avant le 1<sup>er</sup> stage, les arrhes seront dues et encaissées.

**Denis FARGEOT**

# YOGA DU SON

## *Chants Harmoniques Sacrés*

**Cycle de Base en 2 Parties en Gironde**

**15-16-17 octobre 2022**

**11-12-13 novembre**