

LE CYCLE DE BASE SE FAIT EN 2 OU 3 PARTIES, sur 6 JOURS.

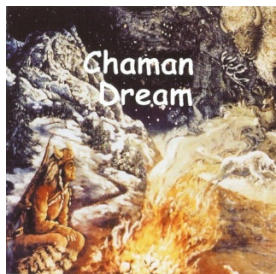
Ces séminaires permettent de mettre en lien psychologie, développement personnel, yoga et puissance alchimique. Ils s'appuient sur les enseignements et pratiques tibétaines, taoïstes, shintoïstes, perses et chamaniques. La Voix fait l'intermédiaire entre notre dimension interne, et la dimension a priori 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 une continuité, avec un approfondissement dans le bassin. On travaille les appuis, la verticalisation, avec plus de précision des harmoniques. Chaque participant est accompagné 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'est abordé le chandelier à 7 branches.



La 3ème partie permet d'associer les énergies Yin et Yang. 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 sonsvoyelles. 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

► **Ouverture du canal de la voix.** Mis en lien avec l'espace, et avec le bassin.

► 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.



Cycle de base à Sadirac, proche de Bordeaux :

1ère Partie : 3-4-5 février 2023.

2ème Partie : 3-4-5 mars.

Horaires des sessions : de **9h30 à 18h15.**

Le coût des 3 jours est de 315 €, hors hébergement et repas.

Renseignements lieu et hébergement :

Catherine Bernadet, 06 63 59 47 46.

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

Bulletin d'inscription (à recopier)

Je m'inscris et je m'engage au cycle de base (engagement sur les 2 parties) qui débutera les 3-4-5 février 2023 à Sadirac (Gironde) :

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

Email :

Signature (précédée de « Bon pour accord ») :



YOGA DU SON

Gironde - Hiver 2023



3-4-5 février 2023
3-4-5 mars

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

Les règlements des sessions sont demandés le premier jour. En cas de désistement moins de 15 jours avant le 1er stage, les arrhes seront dus et encaissés.