

STAGE YOGA

DU SON

Ouvert à tous

Tarif : 15 €

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE NUITS-ST-GEORGES

Samedi 19 janvier 2019



Une autre pratique, une expérience à vivre

Après le succès des stages effectués en 2017 et 2018, **Manouel SOUSA** professeur de Yoga du Son nous revient. Il enseigne à l'**Institut des Arts de la Voix** - (17290 Audillières)

Voix et méditation - mantra thérapies

Le Yoga du Son est un yoga sonore sans posture qui trouve ses origines dans la nuit des temps. Par le chant des voyelles et le chant harmonique, on émet à l'ensemble des cellules du corps des fréquences vibratoires élevées et unificatrices. De nouvelles connexions s'établissent permettant à notre potentiel de s'exprimer pleinement : mieux s'enraciner, gérer ses émotions, exprimer ses non-dits, s'épanouir et se réaliser.

Venez découvrir des techniques vocales et sonores conduisant à l'unité et la connaissance de soi.

Apprenez comment déployer la puissance de votre voix et utiliser la vibration des sons pour vous purifier et vous renforcer.

Vivre cette séance, c'est aussi passer ensemble un moment de partage dans le chant et la lumière du cœur vous conduisant à la méditation.

Accueil à 8h45 - Stage de 9H00 à 11H45

Salle GV Gymnase Henri Pouilly - Nuits-St-Georges

(apporter son tapis, coussin ou banc de méditation)

Places limitées - inscription obligatoire, le règlement valant inscription

Chèque à l'ordre de **GV NUITS** à faire parvenir à :

Chantal FREVILLE

1, Rue Marie 21700 AGENCOURT

Tél : 03 45 62 83 77

Renseignement : chantal.freville@aol.fr

**Aucun remboursement la semaine précédente
Stage annulé si moins de 20 personnes inscrites**