

MANTRA YOGA : un yoga pour le coeur

Osez la voix du Kirtan pour votre santé et votre bien-être

Le son, la vibration et la voix nous accompagnent dès le démarrage de notre vie.

MANTRA YOGA est un moment d'exception pour retrouver le PLAISIR DU CHANT

COLLECTIF et nourrir son INTÉRIORITÉ en PLEINE CONSCIENCE.

Aucune compétence vocale n'est nécessaire, l'essentiel est la qualité de l'intention.

Cette pratique est complémentaire à la pratique du hatha-yoga.

Accompagnement à la guitare.



LES POSTURES DE YOGA ET LE PRANAYAMA POUR PRÉPARER LE CORPS, LA RESPIRATION ET LES CORDES VOCALES

LA VIBRATION DU DIDJERIDOO ET DU BOL CHANTANT POUR PRÉPARER LE CORPS RÉCEPTIF

LES CHANTS DU CŒUR, L'INSTALLATION DU SILENCE POUR SE RECONNECTER À NOTRE SAGESSE PROFONDE.

Lieu : Centre de Yoga

13 rue Etienne Dolet – Orléans

Horaire : 10h30 – 12h

DATE : Dimanche 17 juin 2018

Tarif : 12 €

STAGE ORGANISÉ PAR YOGA-TAO

YANNICK BERTIN

Coach santé et de bien-être

www.corpsetparole.org

Sur inscription au 06 26 73 12 38

