

# 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



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

**VIBRATION DU DIDJERIDOO ET DU BOL CHANTANT** POUR PRÉPARER LA RECEPTIVITE DU CORPS

**CHANTS DU CŒUR ET INSTALLATION DU SILENCE** POUR SE RECONNECTER À NOTRE SAGESSE PROFONDE.

**Lieu :** Centre YOGA-TAO

13 rue Etienne Dolet – Orléans

**DATE :** Dimanche matin :

16/09, 14/10, 18/11, 9/12/2018

**Horaire :** 10h30 à 12h

**Lieu :** Salle Etoile St Marc

1 rue du Pressoir Neuf – Orléans

**DATE :** Lundi soir :

24/09, 8/10, 12/11, 17/12

**Horaire :** 19h15 à 20h45

**TARIFS :** 15€ / atelier – 50€ pour 4 ateliers, quelque soit le lieu

**YANNICK BERTIN**

Coach santé et bien-être

[www.corpsetparole.org](http://www.corpsetparole.org)

Sur inscription au 06 26 73 12 38

