

MANTRA YOGA

Un yoga chanté avec le cœur

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

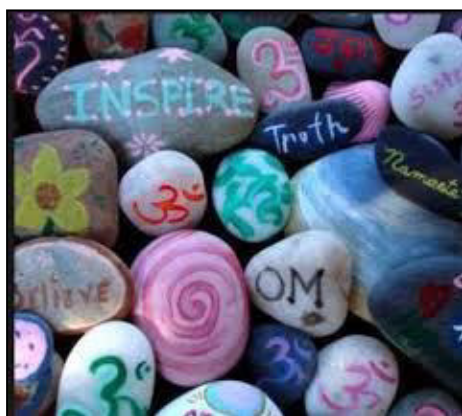
MANTRA YOGA est un moment d'exception pour retrouver le PLAISIR DU CHANT

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 –



EVEIL CORPOREL 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

TARIF : 15€ / atelier

50€ pour 4 ateliers

Horaire : 10h30 à 12h

DATE : Dimanche matin :

13/01/19, 03/02, 24/03, 5/05,

26/05, 16/06

YANNICK BERTIN

Coach santé et bien-être

www.corpsetparole.org

Sur inscription au 06 26 73 12 38

