

**Approfondir et améliorer sa pratique – Trouver une autonomie
dans une pratique personnelle**

Ces ateliers, sous la forme de rencontres mensuelles d'une durée de 3 heures, se présentent sous la forme de modules thématiques indépendants et complémentaires.

OBJECTIFS POURSUIVIS

Ils visent à compléter les cours, approfondir la théorie pour mieux saisir la portée du yoga, approfondir les techniques et la pratique.

Une partie théorique sur le thème et l'approche yoga du sujet est abordée, suivie d'une mise en pratique. Ouverts et accessibles à tous, les débutants en Yoga sont les bienvenus.

Une documentation pourra être fournie, accompagnée d'une proposition de séance pour pouvoir retravailler ensuite en autonomie ces techniques chez soi.

ATELIER N° 1-SAMEDI 31 JANVIER 2026 (9H-12H00)

Atelier Yoga du Son, Kirtans & Mantras

Thème : Vibrer ensemble, le son comme chemin du cœur



 **Objectifs**

- Libérer la voix et la respiration.
- Explorer la vibration sonore comme méditation en mouvement.
- Découvrir et chanter des mantras traditionnels dans un esprit joyeux et ouvert.
- Créer du lien, de la présence et de la joie collective.

Programme :

- ☞ **Éveil corporel et respiration (40min)**
- ☞ **Exploration vocale & vibrations (20 min)**
- ☞ **Kirtans & Chant de Mantras (1h30)**
- ☞ **Méditation sonore & silence (20 min)**

 **Public**

Ouvert à tous, aucune expérience du chant ou du yoga n'est nécessaire.

Adapté aux seniors, aux débutants et aux curieux de la dimension sonore du yoga

INSCRIPTIONS- INFORMATIONS

- ☞ Horaires: 9h / 12h00
- ☞ Participation : 45 €
- ☞ Sur réservation 06.04.52.18.74 ou yogactions@gmail.com