

# YOGA DU SON ET MANTRA MODULE 1 : AUX FONDEMENTS DE L'ECOUTE

## • Philosophie appliquée et fondements des yogas du son

Nada Yoga - Métaphysique de la parole et structure de la réalité - Mantra et conscience - Etude du fonctionnement du mental et des états de la conscience -

Les différentes approches et méthodologies : Mantra Yoga et yogas tantriques , Bhakti yoga et Kirtan, Nada yoga et écoute profonde , Yoga du son moderne ( posture et son , toning, chant des voyelles ....)

Pratiques Ressources sur le souffle, le son et le corps - Séance Postures, mvt et son

Son , mantra et énergétique - première approche

Première approche de la Bhakti : l'état de dévotion au delà des croyances, en relation au chant et à l'énergie de la Parole

Pratiques méditatives ressources sur le souffle , le silence et le mouvement de la pensée

Philosophie et étude de soi -svadhyaya : cercle de parole , d'écoute et de pensée collective en groupe autour d'un point d'éthique des yogas : Ahimsa "apaiser l'auditeur"

## • Temps de Chant en Groupe + méditation

Kirtan contemplatif et chants accompagné de l'harmonium

Chant vibratoire traditionnel sans instruments : l'alphabet sanskrit ; Bija et énergétique...

Shruti -Nada Yoga : chant par l'écoute de la shruti box : guidé , seul et en groupe

Puja collective réunissant les différentes modalités au sein d'une soirée de reliance

## • Apprentissage de sons mères , mantras et chants

Découverte des vibrations et de la mystique de l'alphabet sanskrit

Aspects et pratiques du son Om

Son , vibration, mantra et centres énergétiques- première approche

Namo mantra : chant du nom et énergies archétypales du vivant

Mahavakya , et grands énoncé(s) métaphysiques

Mantras tantriques , mystique de l'énergie et pénétration du silence vibratoire

Mantras long , stotram , chants de dévotion ( découverte)

## • Mantra , instruments "guides" chant et instruments vibratoires

Apprentissage approfondi de la guidance par la shruti -box

Découverte de l'harmonium en jeu intuitif

Soins en bains sonore et découverte du lien mantras instruments vibratoires : bain de gong / méditation cristal

Ateliers et mises en situations : "Ouvrir et fermer une séance par le chant et/ou la voix parlée"; "Guider une méditation vibratoire par la voix :- première approche"; "Voix, chant, mantra et bains sonores"

EXTRAITS DE TEXTES A L'ETUDE : SHIVA SVARODAYA - MANDUKYA UPANISHAD - DHYANA BINDU UPANISHAD - SHIVA SUTRA -TANTRALOKA ...

*Des pdf des textes seront fournis*