

# 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*