

Programme YOGA DU SON , MANTRA ET BAINS SONORES

- Les fondements des yogas du son : Shabda Brahman, Mantra Yoga et Nada Yoga - Métaphysique de la parole et structure de la réalité
- Pratiques sur le souffle, le son et le corps
- Son , vibration et centres énergétiques
- Pratiques d'énergétique vocale : points d'appui et de reliance pour la voix
- Cercles de chant contemplatifs : kirtan , mantra sadhana
- Apprentissage de mantras : varna , bija , namo mantra , mahavakyas...
- Découverte de la philosophie et mystique du sanskrit , de la parole , de la voix et du langage
- Découverte de la Bhakti : l'état de dévotion au delà des croyances
- Etude du fonctionnement du mental et des états méditatifs
- Apprentissage approfondi de la shruti (faculté d'écoute + instrument "shruti - box")
- Soins en bains sonore : bain de bols+gong , soin chanté , bain de 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"
- Découverte de l'harmonium en jeu intuitif
- Voix, Mantra et instruments vibratoires: lien et applications pratiques avec les bols , le gong , le cristal , les diapasons.
- La mise en musique " intuitive" de chant sacrés et mantra : première approche- possibilités / enjeux / limites
- Méditations du silence
- Méditation Nada yoga
- Repas en silence
- Puja collective sangha des voix et instruments
- Philosophie et étude de soi -svadhyaya (étude de soi par la parole , la pensée et l'écoute partagée) en groupe autour d'un point d'éthique des yogas : Ahimsa "apaiser l'auditeur"