



Yoga du son

Des Sons Sacrés à l'auto-soin...

LA VOIX ESSENTIELLE

Séances de groupe

1H30

- 3ème cycle

Mercredi 18h

- nouveau cycle

.....

Coût 12€

Lieu :

PLOMELIN

Sud

Quimper

La pratique :

L'écoute des sons, des vibrations de votre voix, le chant des Mantras, la pratique des Mudrâs de l'Inde associés à des visualisations et des postures corporelles simples font partie des outils du yoga du son. Ces techniques favorisent la concentration et la pacification de l'esprit.

Tout en dynamisant nos rythmes biologiques et notre vitalité, ces pratiques nous éveillent à l'expérience profonde de l'instant présent.

Dates :

Séances hebdomadaires 2020

sauf vacances scolaires

(jour et horaire à définir)

Séance gratuite

jeudi 12 décembre 2019

19h-20h



Il n'est aucunement
nécessaire de
« savoir chanter »
ou de « chanter jus-
te » !!!

