



Yoga du son

Le chant pour se retrouver et trouver sa voix

Déroulement	<p>Le yoga du son est l'utilisation des sons et du chant pour accompagner l'individu sur différents plans : corporel, énergétique, émotionnel, mental. L'objectif n'est pas de chanter bien mais de chanter spontanément pour aller vers la joie et le bien-être.</p> <p>Une séance dure 1h et s'organise de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pratique de détente corporelle - Pratique respiratoire - Pratique sonore : chant des voyelles, chants harmoniques, mantras - Relaxation et bain sonore
Public	<p>5 à 15 Adultes, à adapter en fonction de la taille de la salle</p>
Les bienfaits de la pratique	<ul style="list-style-type: none"> - Lâcher-prise - Calme mental - Joie - Confiance en soi 
Intervenante	<p>Malvina Ghoris</p> <p><u>Diplômes</u> : DEJEPS animation socioculturelle</p> <p><u>Formations</u> : praticienne en sonothérapie, formation « Art du son »</p> <p><u>Expériences</u> : pratique quotidienne du chant vibratoire et cours de chant</p>
Lieu et matériel	<p>Lieu calme</p> <p>La salle doit être équipée de tapis, coussins et chaises afin de permettre une installation confortablement, chacun peut également apporter son propre matériel</p>
Tarif	<p>100€/séances** pour des séances ponctuelles</p> <p>90 €/séances** pour 3 à 9 séances dans l'année</p> <p>70 €/séances** pour un minimum de 10 séances par an</p> <p><i>**Frais kilométrique supplémentaire à partir de 20 km</i></p>