***Cultiver la présence par le***

***Yoga, Sons et Mantras.***

Du silence naît le son et les mantras et au silence retournent ceux-ci.

Depuis 31 ans j’anime des classes en « Yoga de présence et sons ». J’incorpore également les mantras dans ces classes et guide des cercles de chants sacrés.

La passion pour cette voie sacrée m’amène à vous offrir cette formation. Nous combinerons les sons et les mantras à la pratique de yoga afin d’amplifier l’état de présence à soi, se relier au silence toujours présent et vivre cet état de paix que nous sommes.

***Formation en Yoga de présence, Sons et Mantras.***

***Formation de 12 heures***

*Certifiée par la Fédération Francophone de Yoga*

La formation s’adresse aux professeurs et amoureux du yoga, désirant :

* Intégrer les sons et les mantras à leur enseignement ou pratique.
* Développer leur capacité respiratoire par les sons et les mantras.
* S’élever et s’enraciner davantage dans la pratique yogique.
* Cultiver le pouvoir d’attention par les sons et mantras.
* Équilibrer les chakras et nettoyer les organes à travers les souffles des organes et les sons des chakras.
* Se relier au divin.

***Programme***

***Yoga de présence, Sons et Mantras***

Samedi et dimanche ou 2 jours consécutifs de la semaine ou séparés

9h30 à 12h30 et 14h à 17h

**Introduction au Shabda Yoga**

* Respirations
* Sons
* Mantras
* Kirtans (chants sacrés)

**Respiration**

* Ujjai
* Kapalabhati

**Sons**

* Son des voyelles
* Sons des chakras appelé « Bija mantra »
* Souffle des organes
* Son spontané
* Son d’intention et de création
* Son de manifestation
* Son de relâchement

**Mantras**

* Origine des mantras
* Signification
* Exploration des :

 - mantras hindouisme

 - mantras bouddhisme

 -mantras en français

* Le mantra récité (japa mantra) et chanté (kirtan)

***Pédagogie***

\*Cette formation se veut principalement expérientielle. Elle permettra

l’intégration des sons et mantras entre et dans les postures ainsi que l’observation et conscientisation de leurs effets sur le corps et l’esprit. Nous verrons également comment utiliser les sons et les mantras comme outils préparatoire à la méditation.

**Dates** : Visitez mon site web : [www.yogafocusing.com](http://www.yogafocusing.com)

**Coût** : 225$ pour les 2 jours ou 120$ pour la première journée.