

Yoga du son Approfondissement Formation

Avec Josine ZON

Chant quantique-Soin vibratoire « Corps – Souffle – Voix – Vibration »

I

- 2 dans la région nantaise : du _____ à la Chopinière en Vendée
Et du _____ à Treillières
- En Ardèche : _____ (4 jours consécutifs)

Pour la 3^{ème} année, Josine ZON revient dans la région nantaise proposer son enseignement et ses pratiques sur la Voix. Pour cette année, elle suggère un engagement, une continuité sur plusieurs sessions pour approfondir ce chemin. Josine est musicienne, professeur de musique, kiné et musicothérapeute en Ardèche. Elle travaille depuis de nombreuses années sur la dimension énergétique et vibratoire des sons, Vous pouvez consulter son site <http://la-joyaume.org/voix.htm>

- Chant spontané..... Son Intuitif
- Utilisation de sa propre voix comme outil d'évolution personnelle,
- Dynamique de créativité, de guérison et d'éveil
- Exercices de relaxation, de respiration ;
- Alignement des chakras ;
- Intonation de voyelles et mantras en sanskrit ;
- Soins énergétiques par la voix.
- Méditation et visualisation guidée ;

Dans tous les modules sont prévus : partage, explication théorique, échauffement de la voix, pratiques de pranayama. Les exercices se font en solo, avec un partenaire ou en petit groupe.

- Coût : 120€ 2 jours - 200€ 4 jours (Ardèche)
- Versement de 40€ d'arrhes pour confirmer son inscription
- Repas partagés
- Hébergement prix réduits (libre participation aux frais)
- Renseignements – inscriptions : Michelle Doucet
0684400854 m.doucet468@laposte.net