

Pratiques du son autour de la joie

Stage Yoga-Méditation du 4/02/2023

Avec Gilles (et ses joyeux instruments)

"On appelle joie cet état de l'être qui n'a besoin de rien pour être heureux" A. Gide

La journée s'organise autour des pratiques suivantes :

Le mouvement du Son : modulation de la voix et instauration d'ambiance(s) émotionnelle(s) par le mouvement et l'émission des voyelles. Comment la voix prend sa place. Comment les voyelles sollicitent les parties du corps et comment elles nous aident à la fois à nous le réapproprier et à (nous) installer (dans) des émotions bénéfiques. Seront également abordés les exercices autour de la variation du son AUM.

La pure perception des sons autour des différents instruments avec pratique(s) du mariage de la voix et du son de(s) l'instrument(s).

La construction de la joie autour du Sankalpa* en mouvement (*vœu positif, axé sur l'objectif considéré comme réalisé). Afin d'approcher la Joie à partir de Rien.

Ces pratiques se feront autour de mouvements corporels ou postures particulières, assises et relaxation allongée. Une pratique méditative s'ensuivra autour de la concentration et l'investigation de ce que l'on est à partir du son primordial (le son du silence).

et enfin, au cours d'une pratique allongée, un bain sonore sera proposé avec différents instruments

Nous proposons de prendre le repas ensemble
Début du stage prévu à 9h et fin vers 17h