



Corps et mouvement

Initiation au Yoga du Son

Déployez votre voix pour libérer votre expression

Dimanche 6 octobre 2019

« Prendre la parole a longtemps été un défi pour moi. Je n'arrivais pas à me faire entendre – au sens propre comme au figuré. En explorant ma voix, j'ai compris ce qui la bloquait. Je me suis affranchi des injonctions que j'avais fini par intégrer : « **tais-toi** », « **tu fais trop de bruit** », « **on t'entend trop** », « **tu chantes faux** », etc. Ma voix s'est naturellement repositionnée, elle s'est déployée en même temps que j'apprenais à m'accepter. »

C'est ce chemin de libération que j'aime faire vivre aux personnes qui viennent me voir.



Objectifs de la journée

Le Yoga du Son est inspiré des chants tibétains et d'autres pratiques traditionnelles de voix. On y travaille le **souffle**, la **résonance** et le positionnement de la voix.

Par des **pratiques de chant et de méditations sonores** en groupe, simples et intuitives, nous apporterons à notre voix la bienveillance dont elle a besoin pour s'exprimer.

Notre voix est le miroir de qui nous sommes. A mesure qu'elle se déploie. Elle libère de nouvelles dimensions de nous-même.

Le Yoga du Son se pratique essentiellement assis (sur chaise ou au sol).

Programme

- Explorons les 3 niveaux de résonance de notre voix,
- Apprenons à utiliser l'énergie des sons mères,
- Découvrons notre richesse intérieure par la vibration,
- Approprions-nous notre bassin pour un meilleur ancrage,
- Redressons notre colonne vertébrale pour clarifier notre voix,
- Ces pratiques sont ponctuées de moments d'échanges et de méditations guidées.



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie
Tél. : 01 60 69 48 52 – contact@objectifterre77.org - www.objectifterre77.org



Corps et mouvement

Intervenant

Olivier DEMOUTH

Thérapeute en Shiatsu et enseignant en Yoga du Son, j'accompagne les personnes qui le souhaitent à se libérer de leurs poids émotionnels et à déployer leurs envies.

En savoir plus : www.terre-etoilee.fr



Lieu d'accueil

Le Bois charme
route de Fontaine le Port
77820 le Châtelet-en-Brie
chez Malise et Hugues Maury

Tél. : 01 60 69 48 52

Modalités d'inscription

Participation : **65 euros**
55€ pour les adhérents
d'Objectif Terre 77

Renseignements

auprès d'Olivier Demouth

olivier.demouth@terre-etoilee.fr

06 77 52 36 29

Règlement via notre site
avant le 15 septembre 2019

Horaires et organisation

Horaires
9 h 00 – 17 h 30

*Merci d'apporter un plat à partager
pour le déjeuner.*

Instructions pour venir

En train depuis Paris

Départ gare de Lyon, train grandes lignes, 8 h 19, arrivée à Bois le Roi à 8h 59. Vous pouvez prendre votre billet dans n'importe quelle station de métro. *Attention : Les horaires sont à vérifier sur le site de la SNCF car il peut y avoir des modifications en fonction des travaux sur la ligne.* Merci de nous prévenir pour que nous passions vous prendre (01 60 69 48 52).

En voiture :

à 55 mn de Paris, 15km de Fontainebleau et Melun. Nous vous enverrons l'itinéraire pour venir sur demande.

Objectif Terre 77 est une association qui depuis 2005 réunit des personnes d'horizons divers souhaitant recréer leur lien avec la terre et nourrir l'être dans toutes ses dimensions.

Elle organise en sud Seine et Marne

des journées découvertes, des cycles de formation, des ateliers pour enfants et des événements pour se relier à soi, à l'autre, à la nature et au monde.

Ces propositions sont ouvertes à tous.

Pour plus d'informations consultez notre site www.objectifterre77.org



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie
Tél. : 01 60 69 48 52 – contact@objectifterre77.org - www.objectifterre77.org