

Samedi 21 mars 10h-17h - Ploemeur

STAGE VOIX ET YOGA

Quand le corps respire, l'âme chante



Un stage d'une journée pour explorer l'union de la voix et du corps, porté par la rencontre d'une professeure de yoga Kundalini et d'une chanteuse. Cet espace propose un voyage progressif, du souffle intime aux harmonies collectives, pour goûter à la puissance vibratoire du son, du mantra et du chant partagé.

Matin 10h-13h : Corps, souffle et mantras

La matinée invite à entrer doucement dans le corps par des mouvements inspirés du yoga Kundalini, pour délier les tensions, ancrer la posture et préparer le «corps chantant».

À partir d'exercices de respiration et de yoga, les participant·es découvrent comment le souffle soutient la voix et comment la vibration des mantras résonne dans le corps, favorisant présence, calme intérieur et ouverture du cœur.

Après-midi 14h-17h : Sieste sonore - Chant harmonique des Chakras.

L'après-midi se poursuit par une sieste musicale et sonore. Vous serez guidé·e par la cheffe de chœur afin d'explorer les fréquences sonores dans le corps, pour un équilibre physique, émotionnel et spirituel.

Vous expérimenterez ensuite le chant en harmonie, pour apprivoiser l'écoute fine, le plaisir du rythme, de la mélodie et des voix qui se répondent.

Ces 2 pratiques vous invitent à la relaxation profonde, à l'intégration des vécus et au lâcher-prise.

Temps d'échange

Nous terminerons la journée avec un temps de partage de vos expériences.



INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu :

Salle Ninoch, 14 rue du Fort Bloqué – Ploemeur

Accueil des participant-es :

9h30 (boissons chaudes et grignotage offerts)

Horaire :

matin : 10h-13h

Après-midi : 14h-17h

Pause déjeuner : (sur place)

13h-14h – Chacun-e apporte son repas

Tarif tout public:

70€ la journée

Tarif choristes Sounds of Freedom :

60€ la journée



Nous vous invitons à mettre une tenue confortable.

Apporter tapis de yoga, coussin, couverture, bouteille d'eau et votre repas pour la pause déjeuner.

Au plaisir de partager cette journée ensemble

