



Enseignement du



SAMYOGA

Association Loi 1901

Cours de chant et méditation

Pour qui et dans quel but ?

Ces cours s'adressent aux pratiquants de yoga désirant donner une dimension plus profonde à leur pratique de yoga et aller progressivement vers la méditation afin de trouver un état d'attention paisible du mental.

Comment se déroule un cours de chant et méditation ?

La première étape consiste à écouter et réciter des mantras (courts textes en sanscrit), ce qui a pour effet de calmer le mental en se concentrant uniquement sur le chant et la récitation des mantras.

La répétition de ces mantras favorise la concentration qui est le premier pas vers la méditation.

Cette phase de récitation de mantras est suivie d'une petite pratique de postures afin de préparer le corps à rester en position assise pendant la phase de méditation d'environ 15 minutes en fin de cours.

Une séance de yoga nidra pourra également être proposée en cours d'année selon la demande des participants.

Qui, où et quand ?

Ces cours de chant et méditation sont animés par Isabelle Boucheron, professeur de yoga diplômée de l'Institut Français du Yoga et ont lieu une fois par mois le lundi de 18h30 à 19h45 à partir du mois d'octobre 2018 au Château les Salles à Draguignan

Tarifs

10€ la participation à un cours. Prière de confirmer votre présence par téléphone si vous désirez participer à un cours.

Dates :

Possibilité de renseignement par e-mail.

Contact :

Mail : isabelle.boucheron83@gmail.com

Tél. : 06.68.25.15.66