

Cours de chant védique (initiation) et méditation le vendredi 17 novembre 2023 à 18h30



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.

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 développe l'attention et 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 qui a lieu en fin de cours.

Ces cours de chant et méditation sont animés par Isabelle Boucheron, professeur de yoga diplômée de l'Institut Français du Yoga et auront lieu le vendredi de 18h30 à 19h45 au Centre de Yoga Castor, 27 Passage de l'Industrie à Draguignan. D'autres dates seront définies ultérieurement.

Tarifs :

10€ la participation à un cours pour les adhérents de l'association Samyoga (12€ pour les non-adhérents).

Prière de confirmer votre présence par téléphone si vous désirez participer au cours.

Contact :

Isabelle Boucheron

Tél. : 06.68.25.15.66

Isabelle.boucheron83@gmail.com