

Foyer rural - Yoga du son



Le yoga du son est une section du foyer rural de Roquettes

Qu'est-ce que le Yoga du Son ou Nada Yoga ?

Technique millénaire toujours pratiquée par les moines bouddhistes, c'est un ensemble de pratiques basées sur les chants de Mantras, des sons des bols tibétains et de cristal, des tambours chamaniques et l'écoute musicale.

Quels sont les bienfaits ?

Ces pratiques nous invitent à plonger dans un bain sonore pour trouver apaisement et énergie meilleure concentration - meilleur sommeil - libération de nos tensions physiques, émotionnelles et mentales.

Pour qui ?

Pas de prérequis, juste l'envie d'adopter une méthode douce, simple et fluide pour nous aider à dénouer les tensions et faire circuler l'énergie vitale. Il n'y a pas de posture et pas nécessaire de savoir chanter.

Les ateliers se déroulent tous les mardis soirs de 20h à 21h à la salle des jeunes anciens (anciennes écoles) sur Roquettes

MARTINE FRISCIA MUSICOTHERAPEUTE ENERGETICIENNE

TEL.: 06 64 46 54 49

Site : <http://alasourcedessons.fr/>