

STAGE YOGA DU SON

4 avril - 14h 17h

tarif : 20€

Places limitées, réservation obligatoire:
contact.plaisirdetre@gmail.com

Je suis **Anne-Cécile**, et le chant a toujours fait parti de ma vie.

Grâce aux épreuves (qui sont des cadeaux) j'ai découvert que le chant pouvait être un puissant outil de guérison, de bien être, disponible à chaque instant...de manière illimité et gratuite! A travers le parcours de formation en yoga du son avec Denis Fargeot j'ai approfondi mes intuitions concernant cette pratique et je suis en joie de les partager avec vous !

Le yoga du son est une pratique vibratoire holistique qui a des effets sur tous les plans: physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel.

Cette pratique nous permet d'accompagner nos émotions (les reconnaître, les accueillir, les libérer..), de calmer notre mental, de nous ouvrir aux ressentis et de trouver notre centre, notre unité.

L'expression de cette voix unique, de cette vibration est un besoin d'exister, de prendre sa place et de laisser jaillir en soi l'énergie de vie.