

# Ateliers de yoga du son sur Pézenas

## QU'EST-CE QUE LE YOGA DU SON ?

Le Yoga du Son est un yoga sans posture. C'est l'ensemble des pratiques qui utilisent le son de notre voix ainsi que celui des bols pour se relier, trouver une meilleure communication vis-à-vis de soi-même et donc vers les autres. Il peut être pratiqué assis ou debout, dans l'immobilité ou le mouvement.

## A QUI S'ADRESSE LE YOGA DU SON ?

Il s'adresse à toutes celles et ceux dont la voix tient une place essentielle dans son activité, mais aussi à celles et ceux qui souhaitent utiliser sa voix afin de mieux se connaître, d'élargir son potentiel vocal, de se (re)trouver intérieurement, partager ses vibrations sonores.

## QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Le Yoga du Son prévient les fatigues vocales,  
permet une meilleure relation à soi et aux autres (une voix bien placée conduit à une communication plus sereine),  
permet de mieux gérer son souffle, autrement dit d'économiser son énergie,  
apprend à canaliser ses émotions...

Le Yoga du Son favorise la détente, le lâcher prise du mental, l'ouverture du cœur, la concentration, la fluidité dans le corps et la respiration, il nous recharge en énergie...

Il n'est pas nécessaire de "savoir chanter"

Le meilleurs endroit pour chanter n'est ni la plus belle des cathédrales ni la plus belle des salles de bains mais bien notre propre corps !!

Cours hebdomadaires les mardis de 16h15 à 17h45

Cave Zévors (entre la mairie et l'école de musique)

Amenez un tapis de sol, un coussin de méditation une bouteille d'eau et de quoi vous couvrir.