

ATELIER DE NADA YOGA Avancé 1 LA VOIE DU SON

Apprenez à chanter avec votre colonne vertébrale et à ressentir le son sans le mental



Samedi & dimanche 21 -22 Mars 2020

(10h00 à 13h00 - 15h00 à 18h00)

(Suivi par un deuxième niveau avancé qui aura lieu dans le futur)

Pour pouvoir participer au cours avancés I et II il suffit d'avoir fini le stage du cours basique (mais si vous n'avez pas fait le cours de base vous pouvez quand même venir, il y aura toujours une récupération rapide, ne vous inquiétez pas)

À la salle **« Espace Sahita »**

5 rue d'en Ayé - 81500 Lavaur (Tarn, 45 min de Toulouse)

INFO@-Stefano: stefanomanfrin@yahoo.it or Camille: saundarya@hotmail.com

Camille Argueil 06.79.03.35.08

Coût: 140 €

(Pour les étudiants de l'Académie des Sciences Praniques 120 euros)

Le yoga du son ou Nada Yoga vous apprend à écouter les sons, dans la colonne vertébrale. Ces techniques anciennes ré-harmonise le flux d'énergie et donne la paix et la sérénité tranquille. En plus, avec ces techniques, vous pouvez apprendre à bien chanter, même si vous chantez complètement faux. C'est à travers ces techniques que la musique traditionnelle et le chant classique de l'Inde sont nés.

Aperçu du cours:

I) Révision des techniques de base de Nada Yoga

II) Introduction de nouveau ragas et de leurs RASA «goût-attitude» .Dans ce cours on étudiera les ragas pour sublimer la colère et la dépression pour la transmuter en Paix, le raga de la paix et du bonheur et celui de l'Amour et de la dévotion.

III) Comprendre les chakras et l'énergie des différents états émotionnels qui leur sont associés

IV) Chant dévotionnel

Le cours est enseigné par Stefano Manfrin

Stefano Manfrin connaît ces techniques depuis plus de 20 ans. Il a étudié le chant carnatique et hindoustani pendant deux ans avec un enseignant professionnel, chant classique de notre tradition, le chant harmoniques de la Mongolie, et les chants traditionnels des agriculteurs. Il a également composé plusieurs chansons italiennes et Sanskrite pour le Divin. Il a été correctement formé ,il connait et pratique les techniques de méditation et de contemplation profonde depuis 30 ans. Il a vécu pendant 20 ans en Inde, dont 12 consacrées au célibat, période de formation traditionnelle de «brahmacharya» dans un Ashram. Sa vie est consacrée à la quête spirituelle, la purification de l'esprit et aux services aux autres selon la Volonté Divine.

Nous allons aller plus en profondeur dans l'esprit inconscient grâce au son pur. Nous rencontrerons plusieurs états d'humeurs parfois oubliés dans les parties les plus cachées et nous apprendrons à mieux nous comprendre grâce au son et à nous accepter, accepter notre passé, nos souvenirs et nos limites...

ATMA NAMASTE

