

Partie à conserver



## Formation au Yoga du Son



**Septembre 2023 à avril 2024**

*Informations et réservations sur :*

**[yogasonmeditation.com](http://yogasonmeditation.com)**



**PIERRE-PASCAL BARON**

Enseignant et formateur en Yoga  
du Son, en Bretagne et en France



**ANNE GAEL LAPOULLE**

25 ans d'enseignement du Yoga  
(postural, nidra, ayurvéda, chant indien)

Partie à renvoyer à :

Association Mantra Yoga, 7 La Bluterie, 44680 Sainte Pazanne



# Weekends de YOGA DU SON

Année 2023-2024

Nantes

Partie à renvoyer à :

Association Mantra Yoga, 7 La Bluterie, 44680 Sainte Pazanne

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Weekends de formation au YOGA DU SON

### Année 2023/2024

Je m'inscris aux 7 weekends de formation au Yoga du Son 2023/2024 à Nantes.

Je remplis la présente fiche d'inscription et je joins 3 chèques de 330€ à l'ordre de AMY (3 chèques de 310€ si inscription avant le 1<sup>er</sup> juillet 2023) :

Nom(s)	
Prénom(s)	
Adresse	
Code Postal	
Ville	
Téléphone(s)	
Adresse email	

Je date et signe ce bulletin et j'envoie le tout à :  
Association Mantra Yoga  
7 La Bluterie  
44680 Sainte Pazanne

Lieu et Date :

Signature :

Partie à conserver

## YOGA DU SON

### Weekends de formation

### Année 2023-2024

*Méditer profondément avec les sons*  
*Apprivoiser son corps et retrouver son aplomb*  
*Devenir autonome dans ses pratiques*

Animés par Anne-Gaël Lapoulle et Pierre-Pascal Baron

30 septembre et 1 <sup>er</sup> octobre 2023	Les fondements du Yoga du Son et de la méditation avec les sons
4 et 5 novembre 2023	S'ancrer des pieds au bassin Apaiser son mental avec les mantras
2 et 3 décembre 2023	Apprivoiser sa respiration Se libérer du jeu des apparences
6 et 7 janvier 2024	Faire jaillir sa colonne d'air Méditer profondément avec les sons
3 et 4 février 2024	Ouvrir sa voix Affiner son écoute
9 et 10 mars 2024	Ajuster son assise S'établir en méditation
13 et 14 avril 2024	S'établir dans la paix par l'absorption dans l'espace vibratoire intérieur