

Partie à conserver



Formation au Yoga du Son



Septembre 2023 à avril 2024

Informations et réservations sur :

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

Rennes

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 Rennes.

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^{er} 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

7 et 8 octobre 2023	Les fondements du Yoga du Son et de la méditation avec les sons
11 et 12 novembre 2023	S'ancrer des pieds au bassin Apaiser son mental avec les mantras
9 et 10 décembre 2023	Apprivoiser sa respiration Se libérer du jeu des apparences
13 et 14 janvier 2024	Faire jaillir sa colonne d'air Méditer profondément avec les sons
10 et 11 février 2024	Ouvrir sa voix Affiner son écoute
16 et 17 mars 2024	Ajuster son assise S'établir en méditation
6 et 7 avril 2024	S'établir dans la paix par l'absorption dans l'espace vibratoire intérieur