

DIMANCHE 17 MARS 2019

15h-18h

--

ATELIER NADA-YIN

VOYAGE SENSORIEL

AVEC LAURENCE ET GYOM

Laurence et Gyom vous proposent le dimanche 17 mars de vivre au Samasthithi Studio un voyage sensoriel, une expérience d'immersion dans les vibrations des mantras et chants sacrés, bercés par les instruments de musiques de différents horizons ou de sonothérapie.

Le son, tour à tour dans l'intériorité et dans l'extériorité vous permettra de traverser la couche de « Manas »



(votre mental) et de plonger profondément en vous-même vers cet état d'unité.

Vous serez soutenus et guidés lors de postures restauratrices ou d'étirements passifs réalisées au sol. Dans le principe du Tao et du « non effort », vous relâcherez le système nerveux et accéderez à un espace de joie « tranquille ».

Gyom, en arrêtant d'un coup une carrière scientifique toute tracée part en voyage musical... C'est aujourd'hui avec le Coeur qu'il transmet aussi bien les sons de la jungle amazonienne que ceux de la musique classique indienne sous forme de chants sacrés traditionnels ou d'improvisation. Laurence, enseigne avec douceur et enthousiasme le Yoga Ashtanga et le Yin Yoga depuis plusieurs années, pratique le yoga de la Bhakti et s'est formée au Yoga du son auprès de l'Institut des Arts de la voix

Niveau : ouvert à tous.

Tarif : 45€/40€ (adhérents)

Réservations caroline.boulinguez@samasthitistudio.net



SAMASTHITI
Ashtanga Yoga