

# Stage intensif

## Yin Yoga et Yoga du son

avec Romulo Pelliza

**Du lundi 29 avril au vendredi 3 mai 2019, de 14h30 à 18h.**

Ces ateliers sont dédiés à tous les pratiquants de yoga, débutants ou avancés, ainsi qu'aux enseignants de tous styles de yoga.

Le Yin Yoga et le Yoga du Son sont des pratiques complémentaires à toutes les autres pratiques. Chaque atelier vous donnera des outils pour apprendre les principes essentiels du Yin Yoga et du Yoga du Son et pour les intégrer dans votre pratique ou dans votre enseignement.



Chaque atelier peut être pris séparément. Cependant nous vous conseillons de participer aux 5 jours pour avoir une vision plus profonde et pouvoir ainsi mieux vous approprier ces techniques. Le Yin Yoga travaille particulièrement sur les tissus conjonctifs profonds (fascias et ligaments) des articulations du bassin et du bas du dos. Les postures sont tenues entre 3 et 5 minutes et nous invitent à entrer dans l'expérience somatique comme porte d'entrée pour l'expansion de la conscience. Cela nous apprend à céder à la gravité dans l'acceptation totale de ce qui est. Lâcher prise et arrêter tout effort de vouloir arriver quelque part.

Le Yoga du Son est une science quantique millénaire. Nous allons étudier le chant des mantras (Nada Yoga) et des textes sacrés (Shabd Yoga). Cette puissante technologie sacrée d'éveil agit en nettoyant les peurs et les vieux schémas enracinés au niveau du subconscient. Ce travail permet également d'équilibrer le système nerveux et endocrinien. Nous allons explorer le son comme véhicule de conscience dans l'état de « Shunia », l'écoute de la totalité, le mental neutre et contemplatif. Les bénéfices de cette pratique seront ressentis au niveau du corps émotionnel, physique, mental, énergétique et spirituel.

**Tarifs : Atelier à l'unité :** 40€ si adhérent ; 45€ sinon

**Les 5 ateliers** (du lundi au vendredi) : 175€ pour les adhérents, 200€ sinon

**Tarif spécial 5 ateliers** pour les étudiants de l'EFAY : 160€

**Renseignements / Inscriptions :** [caroline.boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline.boulinguez@samasthitistudio.net)

TOUS NIVEAUX

**Du lundi 29 avril au vendredi 3 mai, de 14h30 à 18h.**

Inscriptions/Renseignements : [caroline/boulinguez@samasthitistudio.net](mailto:caroline/boulinguez@samasthitistudio.net)