

Mantras & Yoga de la Voix

Chant Sacré de l'Inde

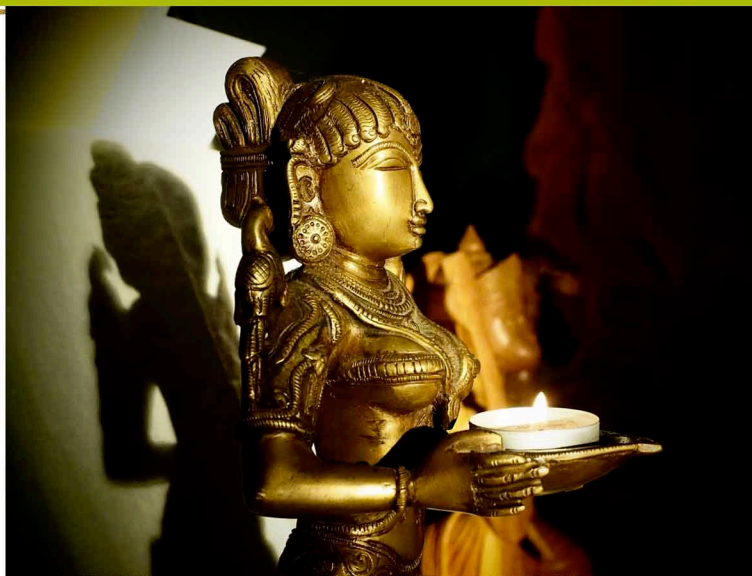


en Bourgogne Franche-Comté
et ailleurs ...

CYCLE de 4 ATELIERS de 3h
ou un WEEK-END en résidentiel

pour découvrir le Yoga de la Voix en 2020

Corps de Conscience - Corps de Vibration
Une approche de la Méditation
et du Silence par le Son



Ramatarara
Association Pépinière d'Ô
174 rue du Thiellet
71500 Saint-Usuge

tél. 06 22 67 45 62
contact@mantras-bourgogne.fr
www.mantras-bourgogne.fr



La pratique du Yoga de la Voix
ou du Chant de Mantras
ne nécessite l'adhésion
à aucune croyance
Il s'agit simplement de tourner
son regard vers soi-même
et de se laisser porter par le Son.



Papier recyclé

Ramatarara

Ramatarara rencontre l'Inde et le Yoga en 2008. Après avoir voyagé dans les ashrams et étudié les enseignements traditionnels, elle enseigne un Yoga Intégral qui est l'expression naturelle de son parcours à la fois musical et intérieur.

Depuis 2013, elle anime régulièrement des kirtans et enseigne le Yoga de la Voix depuis 2017. A travers ces pratiques, elle propose une rencontre intérieure et une exploration du silence vibrant de la Conscience.



Inscriptions & Modalités

Nom, Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Email :

Téléphone :

- ☐ Je souhaite m'inscrire au CYCLE de 4 ATELIERS au LYS LONS YOGA STUDIO - 19 Avenue Aristide Briand, LONS (39)
Tarif du cycle : 120 € (dont 5 € d'adhésion à l'association Pépinière d'Ô)
+ 5 € d'adhésion à l'association du LYS
- ☐ Je souhaite m'inscrire au WEEK-END du 21 au 23 février à l'Ecolieu Ô Saveur de l'Instant, SAINT-USUGE (71)
Tarif du stage : 120 € (dont 5 € d'adhésion à l'association Pépinière d'Ô)
Je réserve mon hébergement et ma pension au 03 73 27 05 75

Pour valider mon inscription
j'envoie un chèque de réservation de 120 €
à l'Association Pépinière d'Ô
au 174 rue du Thiellet - 71500 Saint-Usuge

- ☐ Je souhaite recevoir la NewsLettre des activités proposées par Mantras Bourgogne (concerts, ateliers, stages ...)

- ☒ J'ai pris connaissance et j'accepte les CGV suivantes :

Les places étant limitées, nous nous réservons le droit de clôturer les inscriptions ou d'annuler les activités si le nombre de participants est insuffisant, 15 jours avant le début de l'activité. Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée des fiches d'inscription ou des réservations en ligne. Seules les inscriptions accompagnées du règlement des activités seront validées.

Vous recevrez par mail la confirmation de votre inscription.

Pour toute annulation nous parvenant avant le 15 janvier 2020, les arrhes seront remboursées, à partir du 16 janvier 2020 les arrhes seront intégralement conservées. Toute annulation ou abandon en cours de cycle ou de séjour ne donne droit à aucun remboursement. En cas d'annulation de notre part, l'intégralité de la somme versée sera remboursée.

Qu'est ce que le Yoga de la Voix ?

Le Yoga de la Voix est une pratique méditative qui s'appuie sur les principes vibratoires de la musique classique indienne, sur la science des ragas (mode musicaux) et des mantras.

Avec cet instrument naturel qu'est la voix, nous abordons les profondeurs insoupçonnées de la musique et de ses effets. Nous tendons à réunifier nos divergences pour trouver la joie du cœur, le silence de l'esprit et la tranquillité de l'Être.

En cheminant sur les gammes, nous observons nos fonctionnements, nous apprécions les résonances, nous développons notre écoute et nous changeons notre rapport au monde et à nous-mêmes.



2 FORMULES

Sur un WEEK-END
2 jours complets

à SAINT-USUGE (71)
à l'écolieu Ô Saveur de l'Instant

4 SAMEDIS
de 9h30 à 12h30

à LONS LE SAUNIER (39)
au LYS - Lons Yoga Studio



THÉMATIQUES (février - juin 2020)

Module 1 : Explorer et ressentir le corps de vibration
Découvrez comment rentrer dans le ressenti de la vibration, l'écoute profonde de l'évocation derrière chaque note, la perception de votre rayonnement en lien avec les mantras.

Module 2 : La voix et les instruments dans la pratique
Un module pour appréhender son corps-instrument, son appareil vocal et respiratoire et pour découvrir le jeu du tamera, l'instrument privilégié qui accompagne la pratique.

Module 3 : De l'usage des mantras pour la méditation
Comment utiliser les mantras dans la pratique de la méditation.

Module 4 : Les différentes formes de mantras
Mantras à Qui ? à Quoi ? Quelle est la signification cachée de tous ces mantras ? Pourquoi parle-t-on de mantras de guérison ?



WEEK-END du 20 au 22 mars 2020

Tarif du stage 120 €
+ hébergement en pension complète à partir de 130 €
(cuisine gourmande et créative, 100% bio & végétarienne)



Vendredi 21 février 2020
accueil à partir de 18h
19h30 : repas

Samedi 22 février 2020
7h15-8h00 : éveil corporel et vocal
8h : petit déjeuner
9h30-12h30 : module 1
13h : repas
15h-18h : module 2
19h : diner
20h-21h30 : projection - échanges

Dimanche 23 février 2020
7h15-8h : éveil corporel et vocal
8h : petit déjeuner
9h30-12h30 : module 3
13h : repas
14h30-17h30 : module 4

ATELIERS LES SAMEDIS

8 février, 7 mars, 18 avril et 6 juin 2020

Tarif du Cycle avec les 4 modules : 120 €

Les ateliers et les stages sont ouverts à tous, il suffit simplement d'aimer chanter. Que vous soyez musicien ou novice, l'attention n'est pas mise sur la technique ou la performance vocale mais bien sur la profondeur de l'écoute et de l'observation



Les cours comprennent une approche corporelle douce, un travail sur le souffle et un travail vocal. Ils vous apportent des outils simples pour intégrer cette dimension méditative, énergisante et harmonisante à votre quotidien.

L'inscription au Cycle ou au Week-end permet d'accéder pendant 6 mois aux ressources du site Mantras-Bourgogne (articles, vidéos, enregistrements etc.) et aux enregistrements des modules pour pouvoir continuer d'explorer la pratique chez soi.