



## CHANT DE MANTRAS & MASSAGE SONORE

Venez respirer, venez vous faire du bien !

Date : Samedi 15 juin 2019

Heure : 15h – 17h

Tarif : 25 € et 20 € pour les adhérents Yodashtanga

Venez partager un moment de bien-être grâce à la vibration de nos voix et au rythme des mantras issus de la culture indienne. En sanskrit, « man » signifie esprit et « tra » signifie 'se libérer de', de sorte que le MANTRA est littéralement un outil pour libérer l'esprit. Dans ce sens, chanter des mantras est une technique de méditation, à mon sens, la plus efficace qu'il soit.

La séance commence par un temps d'exercices de relaxation et d'une mise en condition où l'on réveille le corps et la voix. Elle se poursuit par la transmission orale de différents mantras simples, adaptés à la thématique de la séance, que nous chantons ensemble.

La séance se termine par un temps de silence suivi d'un massage sonore au son d'un instrument thérapeutique connu sous le nom de Monocorde. Le monocorde est un instrument à bourdon. Le bourdon est un son porteur, une note toujours présente, hypnotique et rassurante. C'est une note de base inspirante de laquelle s'élève d'autres harmoniques, un chant, une vibration profonde. Le bourdon appelle au voyage intérieur

Nous chanterons assis par terre, sur un coussin ou bloc, selon les possibilités de chacun, et sans chaussures.

**Important !** Portez des vêtements souples et apportez une bouteille d'eau.

### Animatrice :



Après plusieurs séjours en Inde où elle a reçu des enseignements liés au yoga et au chant de mantras, Mybel Andino répond à un appel instinctif à partager cette pratique précieuse avec tous ceux qui souhaitent tisser un lien plus profond avec eux-mêmes et avec les autres. Forte du vécu personnel de cette méthode méditative et témoin des bienfaits également chez les autres, elle entreprend ce partage avec beaucoup de conviction en s'appuyant sur un travail personnel sur la voix selon l'approche du *Roy Hart Theatre*.

[www.mymantraom.com](http://www.mymantraom.com)