

# JOYEVA -Méditations Sonores et Yoga

**Atelier ponctuel : 4 séances proposées dans l'année (voir dates ci-dessous)**

**Déroulement d'un atelier**



**Voyage sonore :**

Immersion dans la vibration aux sons de la harpe, bols tibétains, tambour...

apaise progressivement le mental, relaxe profondément le corps, permet d'être plus présent, plus disponible.

**Visualisation créatrice :**

Permet de développer sa capacité à imaginer, petit à petit d'ancrer un nouveau niveau de conscience, libérant tout notre potentiel intérieur.

**Cercle rythmique :**

Au son du tambour, comme une danse douce, grâce au rythme corporel et vocal très répétitif vous expérimenterez l'équilibre entre lâcher prise et contrôle. De nouvelles

connexions neuronales se mettent en place.

## Yoga :



La pratique de postures douces, d'exercices respiratoires (pranayamas), de techniques de purification (kriyas) et de relaxation (yoga nidra) amène le corps et l'esprit à se libérer des tensions. L'énergie circule mieux, on peut se détendre plus profondément.

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le yoga, d'avoir des connaissances en musique ni d'être doué en rythme car tout est spontané et intuitif, **l'objectif étant qu'à la fin de l'atelier, vous vous sentiez plus calme, plus centré et conscient, avec des idées plus claires, plus joyeux et optimiste.**

## Les intervenantes



**Danielle, harpiste**

J'ai observé très tôt l'effet apaisant des vibrations,  
Je me suis donc de plus en plus intéressée au son, à la  
vibration et à ses effets sur l'être humain.

Pour gérer le trac et me préparer au mieux, j'utilise la  
puissance de la visualisation.

Pour éviter tout problème physique lié à la répétition des  
mêmes gestes, j'ai appris diverses méthodes de conscience du  
mouvement.

J'aime improviser, jouer avec la voix, le rythme, la danse, en  
toute liberté ...

### **Céline, professeure de yoga**



Je propose des cours de Yoga et des ateliers autour de la  
relaxation, du son et du massage.

Ma rencontre avec le Yoga, il y a plus de 20 ans, a été le  
déclencheur d'un désir de m'orienter vers une activité en lien  
avec l'harmonie du corps et de l'esprit.

Je me forme auprès de yogis authentiques, voyage en Inde du  
Sud et obtient un diplôme de professeure de Yoga intégral  
auprès de Yoga &Veda .

Site: [celinegicquel.com](http://celinegicquel.com)

### **CONTACT :**

Céline : 06 62 78 84 56

Danielle : 07 67 53 52 55

adresse mail : [yoga.et.sons@laposte.net](mailto:yoga.et.sons@laposte.net)

## **Dates :**

dimanche 13 octobre 2024 15h à 18h30

dimanche 15 décembre 2024 15h à 18h30

dimanche 30 mars 2025 15h à 18h30

dimanche 18 mai 2025 15h à 18h30

**Tarif :** 40 euros pour l'atelier

Plus l'adhésion à l'association: 5 euros

Pour s'inscrire: Il est indispensable de prendre contact avec une des intervenantes par mail ou par téléphone . Merci.□