

# JOYEVA -Méditations Sonores et Yoga

**Atelier ponctuel : 3 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 :**

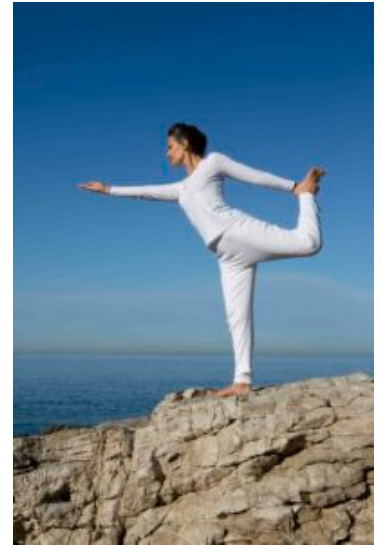
Permet de développer sa capacité à imaginer, petit à petit d'ancrer un nouveau niveau de conscience, libérant tout notre potentiel intérieur.

**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**



Le Yoga est le fil conducteur de mon quotidien, cher à mon  
coeur et fidèle compagnon. J'ai obtenu mon diplôme de  
professeure de Yoga intégral auprès de Yoga &Veda et je  
partage maintenant avec bonheur ce trésor à Marseille.

### **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 | 8 octobre 2023  | 15h à 18h30 |
| dimanche | 11 février 2024 | 15h à 18h30 |
| dimanche | 9 juin 2024     | 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.□