



Yohann BEAUGET

/ praticien en Art thérapie Dynamique
/ Médiation musicale

Je vous propose cette séance du **Yoga du Son** pour renouer avec votre **Respiration**, votre **Posture** et votre **Voix**.
Aucun pré-requis, ouvert à tous.

Le **Yoga du Son** explore la **puissance vibratoire des sons** sur notre être tout entier, pour rétablir l'**harmonie entre le corps et l'esprit**.

Par la vibration sonore qu'elle créé, la voix stimule l'**énergie de notre corps**.

Le travail repose sur la puissance (volume), la hauteur (grave, aiguë), la longueur (temps, respiration) et la mélodie du son.
Il faut garder en tête que le corps est notre instrument de musique.

À travers lui, la résonance, la vibration, le souffle, le mouvement, amènent à étendre notre **espace de liberté intérieure** et à **se découvrir plus en profondeur**.

Cela aide à ralentir, canaliser nos émotions et bien s'ancrer au quotidien.

www.youartdynamic.fr / 06 79 49 85 33

" Par la Musique, le Yoga du son, la création plastique, la méditation en voyage sonore, Vous lâcher prise, Vous retrouver une liberté d'être. Vous libérez vos émotions et vos tensions. Vous retrouvez confiance en vous et en vos potentiels. "