



**DU 29 MARS AU 1ER AVRIL - PÂQUES  
WEEK-END AU PAYS BASQUE POUR SE RÉGÉNÉRER,  
CHANTER ET VIBRER LA JOIE ! AVEC LEA YOGALAIA**

## **YOGA ET VOIX POUR FAIRE VIBRER LE SON ENERGIE**

**Ce stage vous propose un temps de reconnexion au Soi, à la résonance singulière, pour vous nettoyer et vous régénérer en profondeur. Dans un lieu inspirant et très ressourçant, un château basque rénové avec des installations magnifiques (dôme, piscine, sauna ...)**

- La pédagogie accessible à tous niveaux de pratiquants permet trois approches :
- >> pratiques de yoga spécifiques à la voix : travail du souffle et de l'appareil phonatoire
  - >> bienfaits du yoga du son, ou l'expérience des sons vibrants pour détendre et recharger le corps, en posture
  - >> chant de mantra sacrés au son de l'harmonium : mantra indiens, chakra thérapie et état méditatif par le chant // SOIREE KIRTAN



**YOGALAIA**

<< PLUS D'INFO ? CLIQUEZ SUR LE LOGO  
lea@yogalaia.com - 06 62 80 22 79