

Formation au yoga du son

Niveau 1



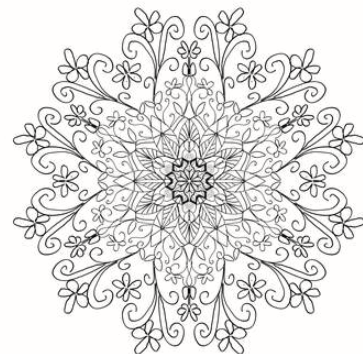
Avec *Véronique Reddet*

- Professeure de yoga, diplômée ENPY
- Professeur de musique certifié, formée à l'université et au conservatoire de Toulouse.
- Chanteuse et cheffe de chœur, formée au conservatoire du Tarn.
- Formée en yoga énergétique du son et en sonothérapie auprès de Domitille Debienassis.

Objectifs et contenu de la formation :

- Installer le bon geste respiratoire, vocal et postural afin d'optimiser votre pratique.
- Découvrir les différents ressentis et effets des sons dans le corps grâce au chant des voyelles et des consonnes.
- Equilibrage énergétique grâce aux sons.
- Améliorer votre pratique du chant de mantras.

Nous alternerons temps de pratique, théorie et méditations.



Infos pratiques

Formation d'une journée
en présentiel.

Dans le Tarn au mois de Mai
(précisions ultérieures)

Tarif : 70 euros

inscriptions :
vreddet@gmail.com
06 81 93 30 15



Formation de la fédération de yoga FNPY, réservée aux professeurs de yoga. Une certification vous sera donnée après la formation.