

Formation Yoga du Son & Vibrations

Le yoga du son est une thérapie holistique qui utilise les fréquences vibratoires au service de notre bien-être. Elles activent nos capacités d'auto-régénération afin de rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Le son et ses vibrations ont de nombreux bienfaits :

- Relâchement des tensions physiques, émotionnels et énergétiques
- Active notre capacité d'auto-régénération
- Entraîne des états de consciences modifiés nous ouvrant les portes de notre inconscient

Objectifs de Formation :

- Comprendre et intégrer les principes de la sonothérapie
- Être capable de créer et mener un voyage sonore en groupe ou individuel
- Savoir utiliser les principaux instruments

(Bols Himalayens, Bols de Cristal, Gong, Tambour, Drums, tubalophones

...

- Être capable de créer une expériences sonores cohérente en intégrant les principes mélodiques, harmoniques et comprendre les effets sur les participants
- Savoir utiliser sa voix au service de son bien-être et l'intégrer dans les expériences sonores

Le public concerné

- Professeurs de yoga ou pratiquants souhaitant approfondir leurs connaissances personnelles
- Professionnels de santé ou praticien en médecines douces ou alternatives souhaitant compléter leurs champs de compétences.
- Musiciens souhaitant ouvrir leurs compétences à une pratique de bien-être/
- Personnes souhaitant découvrir la sonothérapie pour leur développement personnel

Niveau de connaissances préalables requis

Aucun pré-requis pour accéder à ce stage.

Compétences et aptitudes associées :

Apprendre à créer une pratique autour d'une thématique

Comprendre l'effet des vibrations sonores et l'impact des différents instruments et techniques de jeu

Apprendre la posture de facilitateur et sonothérapeute

Objectifs pédagogiques :

Savoir utiliser les instruments de Sonothérapie

Apprendre à les intégrer dans une expérience sonore

Créer et mener des voyages sonores et pratiques de relaxation musicales

Ouvrir sa voix

Développement des connaissances des principes de Sonothérapie

Contenu de la formation :

- Théorie et effets de la Sonothérapie
- Principes physiques et acoustiques
- Compréhension des différents corps physiques et énergétiques
- Contre Indications et effets secondaires
- Manipulation des instruments & compréhension de leurs effets
- Apprendre à utiliser les instruments intuitifs et mélodiques
- Lier les différents outils pour créer une pratique cohérente
- Tradition du Yoga, Tantra & Nada Yoga
- Mantras & Chants sacrés
- Exploration vocale & chant intuitif
- Pratique de Yin Yoga & Bain Sonore
- Voyages Sonores

Equipe pédagogique :

Axelle Sun

Programme formation

Jour 1 : Fondamentaux

8h - 8h30 : Ouverture

8h30 - 10h30 : Atelier "Voice activation"

Exploration vocale et chant intuitif

10h50 - 12h : Théorie Physique & Sonore

13h30 - 14h : Éthique du Sound Healer

14h - 15h45 : Présentation des Instruments

Sound Lab : manipulation & exploration

16h - 17h : Voyage Sonore

Jour 2 : Tradition Orientale & Yoga du Son

8h - 9h : Cercle de Chants du Monde

9h - 9h30 : Tradition yoguique

9h50 - 12h : Présentation Bols Himalayens

13h30 - 14h15 : Présentation Gongs & autres instruments sacrés

14h15 - 15h45 : Manipulation Bols et Gongs

Pratique

16h - 16h40 : Yoga Doux

16h40 - 17h : questions / réponses

Jour 3 : Cristal & Rythme

8h - 9h30 : Yin Sonore

9h45 - 11h : classification & construction Expérience Sonore

11h - 12h : Atelier rythme & instruments mélodiques

13h30 - 14h00 : Présentation Cristal

14h15 - 15h30 : Manipulation Cristal

pratique

15h50 - 16h40 : Danse des éléments - intégrer le son par le corps

16h40 - 17h : questions / réponses

Debrief de la pratique

Jour 4 : Être le canal

8h - 9h : Pratique Voix et Corps

9h - 10h30 : Création expériences sonores en groupe

10h30 - 15h30 : mise en pratique en groupe

16h - 17h : debrief & clôture