

# **Programme Formation Voix Médecine**

**Oriane Mutabazi**

## **Yoga Sattva Toulouse**

### **Jour 1 : l'Est**

Matin :

- Cercle d'ouverture
- Pratiques vocales
- Apports théoriques sur le chant
- questions/réponses

Après-midi :

- méditation guidée
- chants médecine / cercle de chants
- yin yoga

### **Jour 2 : Le Sud**

Matin :

- nettoyage et réharmonisation énergétique par la voix
- rencontre avec son animal totem

Après-midi :

- Canalisation d'un chant
- Apports théoriques sur l'usage thérapeutique du chant
- pratique vocale
- voyage sonore

### **Jour 3 : l'Ouest**

Matin :

- pranayama
- Pratique vocale
- Pratique corporelle
- Canalisation de chant
- Apports théoriques sur le chant, le lien avec les émotions

Après-midi :

- yoga nidra
- atelier révélation de la voix
- présentation et découverte d'instruments supports
- cercle de chants / pratiques vocales / circle song

#### **Jour 4 : Le Nord**

Matin :

- yin yang
- pranayamas
- pratiques vocales,
- Apports théoriques sur la voix, l'énergie et les états modifiés de conscience

Après-midi :

- pratiques vocales
- Cercle de clôture