Stage d'été

Yoga Du Son & Chant Dhrupad

5 jours de chant & vibrations

à Sauret Besserve (63)

Ouvert à tous niveaux

Du 11 au 15 juillet 2022

Ce stage sera une opportunité de **se ressourcer en profondeur**, **se faire plaisir** et **progresser au niveau vocal.** Grâce à la pratique quotidienne du **Yoga du son et de 'svara sadhana'** nous pourrons **expérimenter un nouvel équilibre vibratoire.** Au fil de la semaine nous aborderons en détail certaines techniques et répertoire du chant classique et sacré de l'Inde du Nord : **Dhrupad**.

www.arnauddidierjean.fr
www.yogadusonlyon.fr

Yoga du son

Chaque jour sera ponctué de **Yoga du Son** :

- Mise en vibration du corps et de la Voix.

- Approfondissement de la connaissance du «corps vocal » et des « lieux de résonance ».

- « Déblocage » des tensions et réveil de l'énergie.

- Pratique du matin (Kharaj)

Chant Dhrupad

Durant ce stage, nous apprendrons des compositions du répertoire de Chant Dhrupad, nous irons vers l'initiation à la notion de Râga ('mode' musical classique) par la pratique collective.

Nous approcherons le développement du Râga (Alaap), ainsi que la notion de cycle rythmique.

Svara Sadhana

Nous aborderons la concentration profonde sur les sons et le souffle appellé 'svara sadhana' issu du yoga du son traditionnel de l'Inde du Nord.

Svara Sadhana apaise en douceur nos mémoires emotionnelles et nous aide à nous rapprocher de notre âme.

Chi gong / Hatha Yoga

Afin de contribuer à notre équilibre physique, energétique et mental durant cette semaine, nous pratiquerons quelques formes élémentaires issues du Chi gong et du Hatha Yoga.

Le Lieu : Sanghar à Sauret Besserve

Près des gorges de la Sioule, le site est classé Natura 2000 et on peut y voir et entendre de nombreux oiseaux disparus de notre quotidien habituel. Le souhait de ce lieu est de proposer un lieu d'épanouissement artistique et spirituel ainsi qu'un espace de ressourcement.

Hebergements

Chambres

6 hébergements sont possibles
3 Chambres de 2 personnes.
Pour connaitre les disponibilités appeler au 06.64.73.01.60.

Repas végétariens préparés sur place par Margot Didierjean (Naturopathe).

Prix du stage frais pédagogiques, repas et hébergement compris : 650€ (630€ avant le 1er mai 2022).

Pour les repas et herbergements :
(veuillez Précisez si régime particulier)
didier_arno@me.com

Pour s'inscrire, renvoyer la fiche d'inscription disponible sur demande à didier_arno@me.com ou sur le site www.arnauddidierjean.fr et demander les dispos pour la chambre par téléphone ou mail.
Il y a des hôtels, chambres d'hôtes et bnb autour du lieu…

Détails pratiques :

Début du stage *le 11 juillet 2021 à 14H00*
Fin du stage *le 15 Juillet à 12H00*
(à 12H00 le dernier jour Pic-nic)

Horaires des pratiques *:*
9H30 - 12H30 - 14H00 17H00 (+kharaja et pratique du soir)
La pratique du matin pour celles et ceux qui le souhaitent se déroulera avant le petit déjeuner.

Adresse du lieu :
Le Bourg - 63390 Sauret-Besserve (4km de St Gervais d'Auvergne).

Possibilités de navette à partir de Saint Gervais d'Auvergne (À communiquer par mail à l'inscription pour les détails d'organisation).
Co-voiturage entre Clermont - Riom & St Gervais.
https://covoiturageauvergne.movici.auvergnerhonealpes.fr/

Infos et inscriptions :
didier_arno@me.com
06.64.73.01.60.