



Stage d'été de  
Chant Dhrupad  
&  
Yoga du son

DU 15 AU 20 JUILLET 2024

En auvergne (63)

[www.arnauddidierjean.fr](http://www.arnauddidierjean.fr)

# La pratique

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** (cela sera adapté à chacun selon les niveaux).



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 aborderons spécifiquement le **développement du Râga (Alaap)**, ainsi que la notion de **cycle rythmique**.

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



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

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

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 vocal et vibratoire du matin (Kharaj)

# Hebergement

Il y a 7 places possibles pour l'hébergement dans un gîte du village de Sauret-Besserve. Ensuite d'autres propositions peuvent être envisagés pour les suivants.  
*(renseignements par mail ou tel).*  
*Chambres de 2 personnes (2 lits simples/chambre).*

**Possibilité d'arriver le 14 juillet au soir.**



## Renseignements - inscriptions

didier\_arno@me.com ou 06.64.73.01.60.

[www.arnauddidierjean.fr](http://www.arnauddidierjean.fr)

[www.yogadusonlyon.fr](http://www.yogadusonlyon.fr)



Tous les repas sont végétariens et préparés avec amour par Margot Didierjean  
*(Naturopathe et excellente cuisinière).*  
[www.margotdonzelle.fr](http://www.margotdonzelle.fr)

# Détails pratiques :

Début du stage le 15 juillet 2024 à 10H00  
Fin du stage le 20 Juillet à 12H00  
(+repas ensemble à 12H00)

Horaires des pratiques :  
9H30 - 12H30 - 14H00 17H00  
(+kharaja et pratique du soir)

Le stage se déroule à :  
Le Bourg 63390 Sauret-Besserve

La pratique du matin pour celles et ceux qui le souhaitent se déroulera avant le petit déjeuner.

Pensez à amener votre tapis de yoga.

## Tarifs :

Tout compris

(hébergement + repas + Frais pédagogiques) :

930€ (avant le 15 mars 2024)

970€ (après le 15 Mars 2024)

Sans l'hébergement :

810€ (avant le 15 mars 2024)

850€ (après le 15 Mars 2024)