

Chant Dhrupad
&
Yoga du son

DU 7 AU 12 JUILLET 2025

En auvergne
à
Sauret-besserve(63)

www.arnauddidierjean.fr



La pratique

Ce stage est une opportunité d'approfondir la connaissance de soi par l'intermédiaire du son et de la vibration. De découvrir et d'approfondir les méthodes et les pratiques du **Nāda Yoga** sous la forme du **chant Dhrupad** selon son niveau.

Nous aborderons les pratiques et répertoire du genre Dhrupad dans la tradition de la dagarvani.

Afin de contribuer à notre équilibre physique, énergétique et mental nous pratiquerons quelques formes élémentaires de **chi-gong** et **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 :

- 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)

Tous les **repas sont végétariens** et préparés avec amour par Margot Didierjean
(*Naturopathe et excellente cuisinière*).



Hebergement

Il y a 6 places possibles pour l'hébergement dans un gîte du village de Saint Gervais d'auvergne . Ensuite d'autres propositions peuvent être envisagés pour les suivants.

(renseignements par mail ou tel).

Chambres de 1,2 &3 personnes (2 lits simples/chambre).

Possibilité d'arriver le 06 juillet au soir.



Détails pratiques :

Début du stage le 07 juillet 2025 à 10H00
Fin du stage le 12 Juillet à 12H00
(+repas ensemble à 12H00)

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

Le stage se déroule à :
184, route de la sioule 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.

Renseignements - inscriptions

didier_arno@me.com ou 06.64.73.01.60.

www.arnauddidierjean.fr

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)