



Stage animé par Marie-Claire Grange

samedi et dimanche
1 et 2 juin 2024

2 journées à la carte
à la Ferme Sirote la Vie
Lagraulet St Nicolas
(entre Toulouse et Montauban)

1 demi-journée,
1 journée, 1 journée et demie,
2 journées... au choix !

CHANT VÉDIQUE
YOGA DE LA VOIX

YOGA : avec Vimala Thakar,
chercheuse du sens de la vie

Chant védique

Samedi 1er juin de 9 h 30 à 12 h 30

Le chant védique, c'est le souffle individuel au service d'une parole universelle reçue par les anciens yogis et transmise jusqu'à nous, gardée vivante par la tradition orale.

Attention et lâcher-prise sont mobilisés pour découvrir ou retrouver ces chants précieux, les laisser agir et recevoir leurs effets bénéfiques. Atelier ouvert à tous.

Yoga de la voix

Samedi 1er juin de 15 h à 18 h

Avec le yoga de la voix, le corps et le souffle se mobilisent pour chanter dans un flux sans tension. Le chant des voyelles vient éveiller des zones précises du corps, les perceptions s'affinent et l'espace intérieur s'ouvre à la résonance. Une expérience à la portée de tous.

Yoga : avec Vimala Thakar, chercheuse du sens de la vie

Dimanche 2 juin de 9 h à 12 h et de 14 h 30 à 17 h 30

Journée à la rencontre de Vimala Thakar (1921-2009) pour qui les problèmes collectifs sont une extension des problèmes qui existent dans la psyché individuelle... Entre pratique et échanges, nous découvrirons quelques clefs de la pensée généreuse et radicale de cette chercheuse du sens de la vie, en lien avec les enseignements du yoga.

Tarifs : 45 € la 1/2 journée - 80 € la journée - 110 € la journée et 1/2 - 140 € les 2 jours

Merci d'imprimer et de remplir le coupon d'inscription ci-joint pour réserver vos repas et/ou hébergements. N'oubliez pas de joindre vos acomptes et d'envoyer le tout à : Marie-Claire Grange 1712 route d'Espargillière 19380 Forgès