



SÉANCES de chant Védique

avec **Hélène D.**
pour les débutants
et grands débutants

à la Distillerie
27, rue Maurice Arnoux
92120 Montrouge

UNE fois par mois, le dimanche de 16h à 18h

- dimanche 8 octobre 2023
- dimanche 12 novembre
- dimanche 10 décembre
- dimanche 14 janvier 2024
- dimanche 4 février
- dimanche 3 mars
- dimanche 28 avril

Pratiquer le chant védique, c'est réciter ou psalmodier des textes sacrés, extraits des Vedas. Rédigés en sanscrit, ces textes proviennent de la plus ancienne tradition de l'Inde.

La transmission s'est faite oralement, de maître à disciples, depuis plusieurs milliers d'années. Elle se perpétue encore aujourd'hui et fait partie du patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

Il n'est pas nécessaire de savoir chanter, ni de connaître le sanscrit pour faire du chant védique. L'apprentissage consiste à écouter puis à répéter. L'important est d'être présent. L'oreille est entraînée par des exercices d'écoute pour aiguïser l'attention et la concentration.

Comme la posture de yoga, celle du récitant

Il est vivement conseillé de s'inscrire à l'ensemble des séances.

- Tarif pour la **séance** : 35 €
- Tarif pour le **cycle complet** : 200 €
+ 10 € d'adhésion à l'association **Yogattitude** pour l'année.

requiert à la fois de la fermeté et de l'aisance pour que la voix puisse advenir dans sa vérité, sans crispation ni effort inutile.

Notre objectif : Trouver en soi la paix et la stabilité de l'esprit.

Nous débuterons par les fondamentaux du chant védique : la phonétique, la hauteur et la longueur des notes, ainsi que la force d'articulation du son.

Nous travaillerons des chants en relation avec le corps, la santé et la nature. Nous invoquerons aussi certaines divinités hindoues pour leurs qualités bienveillantes et protectrices.

Ces chants m'ont été transmis dans la tradition de Krishnamacharya. Je remercie mes professeurs, Simone Templehof-Moors, Radha Sundararajan, Elisabeth Libraire.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :
Prénom :
Mail :
Téléphone :

Chèque à libeller à l'ordre de Yogattitude, et à poster à l'adresse suivante :

Hélène Daude
86 avenue de la République - 92120 Montrouge
helenedurga@hotmail.fr • 06 60 73 56 49