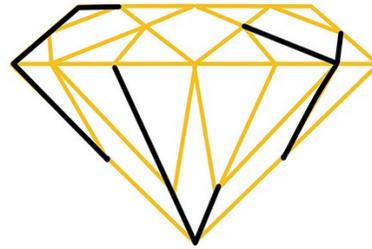


Cours collectifs et individuels adaptés aux chanteurs et aux musiciens

Je suis Christophe, formé par Laurence Maman et titulaire du diplôme de professeur de yoga délivré par l'Institut Français du Yoga, membre de l'Union Européenne de Yoga

Le yoga de l'IFY est celui transmis par le professeur indien TKV Desikachar et avant lui par son père Krisnamacharya.



CL Yoga

**Utiliser le souffle et la voix en yoga pour
entrer en résonance avec soi-même**

PRESTATION

En Inde, les premiers enseignements du yoga étaient transmis oralement, du maître au disciple.

Les postures étaient souvent associées à la prononciation de formules sacrées, les mantras, qui étaient répétées pour mieux les mémoriser.

L'énergie que dégagent les sons et le plaisir que leur émission procurait ont très vite persuadé les yogis de leurs bienfaits sur le corps comme sur le psychisme.

Aujourd'hui encore, l'usage de la voix dans la pratique du yoga, et notamment l'émission de sons simples, nous donne l'occasion de trouver d'avantage d'ancrage et d'équilibre dans notre pratique mais aussi dans notre vie.

CL YOGA

Cours individuels et collectifs de yoga

07.45.27.90.09 cl.yoga60@gmail.com

cl-yoga .fr LinkedIn

