

LA VOIE DU SON

SONOTHERAPIE- MEDITATION - PHILOSOPHIE VIBRATOIRE



CYCLE VOIX SACREE ET RELIANCE



YOGA DU SON , ENERGIE VOCALE , MANTRA ET
INSTRUMENTS VIBRATOIRES

gwenngquery.fr

DEUX MODULES PROGRESSIFS POUR APPROFONDIR :
LE YOGA DU SON, LES MANTRAS, LA VOIX PARLEE, LES INSTRUMENTS GUIDES
CONTEXTE : GUIDANCE DE GROUPES EN SONOTHERAPIE, CERCLE DE CHANT , BAINS SONORES , MEDITATION ET AUTRES CADRES DE PRATIQUE VIBRATOIRE COLLECTIVE

MODULE 1



[cliquez sur l'image pour en savoir plus](#)

- Les fondements du yoga du son et du mantra yoga
- Etude de mantras et énergétique vocale -bases
- Travail avancé avec la shruti box : écoute et guidance interne
- Ouvrir et fermer une séance par le chant et la voix
- Pratique des Cercles de chants, Mantra sadhana et Kirtan en "receveurs"
- Découverte de l'harmonium
- Voix, chant et bains sonores : soins receveurs + ateliers création Puja
- Philosophie, étude de soi et méditation appliquée

MODULE 2



[cliquez sur l'image pour en savoir plus](#)

- Approfondissement mantra, énergétique vocale et shruti
- Nada yoga, mantra et approche de la Bhakti
- Transmission chants d'autres traditions
- Approche avancée de la voix parlée + mises en situations
- Approche de la guidance de groupe et de cercles de chant en "donneurs" + retours et suivi
- Parole, chant, et énergie du silence : écouter l'espace
- Bains sonores, instruments vibratoires et voix : atelier de création avancé et suivi personnel
- La mise en musique de mantra : harmonium, shruti box; instruments acoustiques

UNE APPROCHE QUI CONJUGE

UN PARCOURS D'ÉVEIL À SOI

UN APPRENTISSAGE EN NADA YOGA -
SONOTHERAPIE -CHANT-MEDITATION ET
GUIDANCE DE GROUPES

DES ESPACES D'INTEGRATION , DE SOIN , ET DE
SILENCE INTEGRE AU PARCOURS

SUIVI PERSONNEL ET
1 SEANCE SUPERVISION OFFERTE
(à partir d'un engagement sur deux modules)

Entre 2 et 3 modules :

- une approche à la fois précise et holistique
- Manuels+ certificats de présence
- un suivi et pratiques entre chaque module
- tarif réduit pour tout cursus complet

Dans chaque module :

- une approche détaillée des formes , structures et propriétés de l'énergie vocale, des mantras et chants , de l'espace vibratoire et des instruments
- de nombreux temps de pratique à la rencontre des pratiques connectées aux différents yogas de la voix et de l'écoute : nada , mantra et bhakti yoga
- une exploration de leur lien à la sonothérapie moderne : bains sonores , soins individuels , méditation thérapeutique, rituels...
- les connexions à la métaphysique , aux sciences, à la géométrie sacrée, à la bio-énergie du vivant et à l'anatomie vibratoire
- des mises en situation pour comprendre votre propre manière d'oeuvrer, votre art personnel de la voix , comme un voyage vers votre propre forme
- des méditations, outils et pratiques ressources pour se familiariser avec les états de la conscience vibratoire, les niveaux de l'écoute profonde et de la relation au silence

Nous accorderons une importance particulière:

- **au chant, mantra yoga, samkirtana**, qui permettent de cultiver le lien à l'intelligence vibratoire , au sens et au coeur , au delà de la réflexion
- **à l'approche des instruments guide chants (shruti box - harmonium) -** autant qu'à l'approche de la voix dénudée "acapella"
- **à l'approche de la voix parlée et silencieuse** comme "outil" de guidance et de soin
- **à la philosophie** : pour donner du sens et structurer la perception avec clarté
- **à la présentation des différentes lignées de la sonothérapie et de la naissance du yoga du son moderne** , pour une perception claire et respectueuses des origines et points de passages
- **à la méditation pleine conscience** : pour développer la présence à l'instant, l'écoute profonde et l'empathie sonore
- au lien voix -instruments "maîtres" : bols , gongs , cristal, diapasons
- **au nidra yoga** : pour comprendre, intégrer et tisser du lien entre la veille , le rêve et le sommeil . Des états que traversent les receveurs des soins vibratoires le plus souvent installés dans la position allongée savashana .
- **aux approches somatiques modernes**: pour se relier au corps vécu et se ré-approprier notre biologie



LES INTENTIONS

**COMPRENDRE LE SENS ET LES ORIGINES
DES PRATIQUES VIBRATOIRES**

**SE FORMER AUX CADRES, TECHNIQUES ET MODALITES
DU YOGA DU SON ET DE LA SONOTHERAPIE**

VISITER LES ETATS DE CONSCIENCE QUI LES SOUS-TENDENT

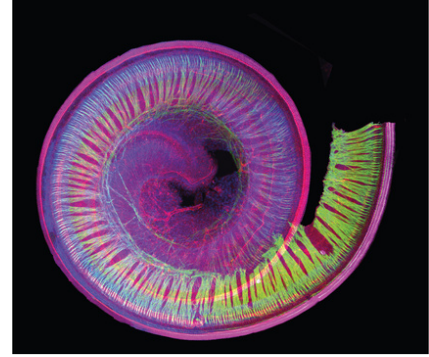
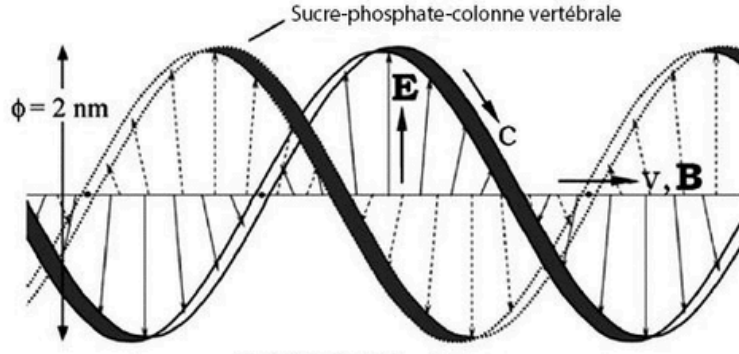
**RENCONTRER LES STRUCTURES DE L'ENERGIE SONORE
ET DU REEL**

**INTEGRER ET DISCERNER EN PROFONDEUR
LA MEDITATION , LA PHILOSOPHIE , LA POETIQUE**

POSER LES FONDEMENTS DE SA PROPRE PRATIQUE

**PRENDRE SOIN DE SA PROPRE LIBERATION,
S'OUVRIR AU SILENCE**





LA METHODE

**Pédagogie de l'écoute profonde (deep listening/ nada yoga)
et du "devenir écoute"**

Nombreux temps de pratique et de reliance vibratoire

**Etude des structures de la réalité et des outils de perception
selon les philosophies traditionnelles et approches
contemporaines**

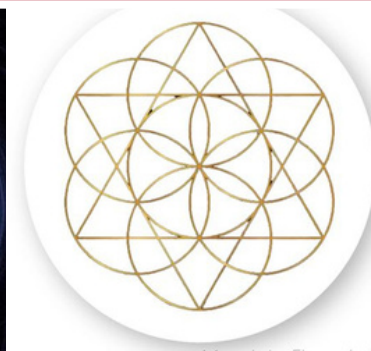
Suivi personnel et Parcours d'éveil à soi

Approche des Rituels et Reliances par la voix et le son

Synergie Sonothérapie- Méditation -Yoga- Philosophie

**Pratiques complémentaires et approche holistique :
nidra-yoga, méditation,
satsang , samkirtana et mantra sadhana ,
toucher sensible et mouvement spontané,
médecine des plantes**

**Etudes de textes "mères" par l'expérience sensorielle ,
l'échange et la pensée commune**



TEXTES "MERES" A L'ETUDE - *EXEMPLES*

fil conducteur : étude de plusieurs

Upanishad-Sutras-Tantras

Upanishads
Bergson-Oeuvres
Platon-Oeuvres

Bhagavata
Hidraya Prajna
Paramita

Livre des Morts
Tibétain
Mantra Yoga
D . Frawley

Nada Yoga -
B.Hersey

Vijana Bhairava
Tantra-extraits

Colette Poggi
le sanskrit , souffle
et lumière

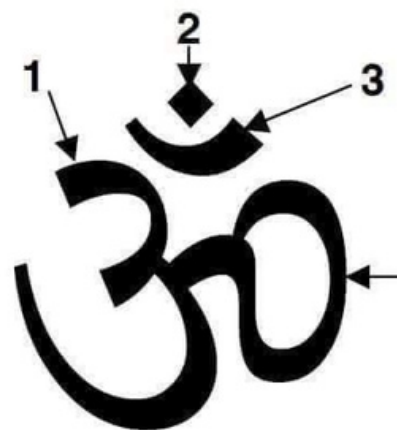
Guérir par
l'énergie du son
D.Mandle

J.Beaulieu
Human Tuning

Deep-listening
P.Oliveiros

ETUDE

PAR



MEDITATION

SVADHYAYA

LE CORPS

LES SENS

EMPLOI DU TEMPS

JOURNEE TYPE

7H30_8H30 : sadhana optionelle

REPAS

9H30 - 13H : Enseignement - pratique-intégration

REPAS

14H30 - 15H : Relaxation - Sieste méditative-Chant

15H-18H30 : Enseignement -pratique-intégration

REPAS

21H : Soin collectif méditation +Bain sonore/ Puja



Concrètement

Rencontrer, comprendre, libérer son énergie vocale

Pratiquer les yoga de la voix anciens et modernes
avec précision et discernement

Contacter des ressources pratiques
et philosophiques

Créer des cercles de chants ,
bains sonores , rituels
en situation réelle

Recevoir des retours et
points d'appui personnalisés

Recevoir des soins en bains sonores

Echanger des soins et pratiques entre stagiaires



**ENSEIGNEMENT EN PETIT
GROUPES UNIQUEMENT -
10 maximum pour le cursus voix**

**CALENDRIER SUR LE SITE
<https://www.gwenngquery.fr>**

**TARIFS SUR LA PAGE DE CHAQUE STAGE
OU RETRAITE**

**REDUCTION DE 50€ sur le tarif en cours à votre
inscription à chaque engagement sur un module
supplémentaire**

**ENTRETIEN POSSIBLE SUR RDZ -
DEMANDE PAR SMS**

**merci de bien prendre connaissances des informations
générales , tarifs et programmes au préalable**



INSCRIPTION :

lavoieduson@hotmail.com

Infos pédagogiques : 06 86 38 20 60

LE LIEU DE RETRAITE - DEPT 31

Secteur Aurignac 1h de Toulouse

