

Formation « Mantra & Yoga »

Contenu du programme

1 - Des exercices de techniques vocales et vibratoire dans la pratique du yoga

Éveiller et placer sa voix

Expérimenter la vibration et l'énergie de la portée d'un mantra

2 - A la découverte du sanskrit

Son aspect vibratoire et énergétique

Sa portée philosophique

Acquérir les principales notions de prononciation en sanskrit

3 - La philosophie Indienne et le Yoga

Connaissance de certains concepts fondamentaux

4 - Les différentes catégories de chant : leur origines et leurs utilisations

Mantras Védiques et Tantriques

Shlokas et autres chants dévotionnels

Bajans, Kirtan

5 - Mise en situation

Temps de pratique posturale, respiratoire, méditation avec différents types de chants

Acquérir des pratiques « yoga du son » à intégrer dans un cours de yoga

Entrainement à la récitation auprès d'un groupe d'apprenant

6 - Mantras spécifiques

Apprentissage et compréhension des Mantras les plus usités

OM, Gayatri Mantra, Mahamrytunjaya mantra, Om namah shivaya, Santi mantra

Déroulé de la formation

Ce module de formation se déroule sur 2 jours.

Public :

Professeur(e) de tous styles de yoga (Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Yin...)
Pratiquants désirant approfondir sa pratique cet aspect

Durée :

13 heures en présentiel
De 9h à 12h30 & de 14h à 17h

Pré-requis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga

Objectifs pédagogiques

- S'approprier la maîtrise de la récitation du Mantra
- Acquérir les différentes catégories de chants de la philosophie indienne
- Maîtriser les différentes techniques d'éveil vocaux
- Développer sa voix en confiance
- Appréhender le sanskrit

Formateur : Julie Oosthoek

Modalités d'évaluation :

Suivi tout au long du module de formation. Emargement par demi-journée.

Supports pédagogiques :

Mise en pratique des techniques présentées
Prise de notes