

## **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

Entraînement 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