

## Bienvenue dans l'agenda 2018-2019

- Ateliers de bien-être -

**Yoga du son, méditation, développement personnel**

Evelyne DUVARRY, thérapeute hypnose et sons

### Atelier Yoga du son, souffle, méditation et chant spontané

**Le lundi de 19h30 à 21h et un samedi par mois de 14h à 17h**

Sons de voyelles et chakras - respiration yoguïque - méditation

Chants sacrés - mantras - pratique du tambour

Ouvert aux débutants

### Atelier de soins par les bols tibétains

**1 fois par mois en alternance avec :**

#### Atelier de soins par le chant

Après une préparation par le souffle et la méditation, un cercle de sons est créé. L'objectif est de s'exprimer tout en étant à l'écoute des autres, de créer des ondes d'harmonie et de guérison par le son.

Les participants sont invités à s'allonger au centre du cercle pour recevoir le bain de sons guérisseur.

Ouvert aux débutants

### Voyage sonore et vibratoire

**Envoyez toutes les 6 semaines**

Le voyage sonore et vibratoire est une expérience unique et originale, proche de l'état d'hypnose. Confortablement allongés au sol, vous êtes baignés et enveloppés par les sons que nous improvisons avec les instruments intuitifs et la voix.

Les sons et vibrations pénètrent par les oreilles mais aussi par tout le corps pour vous amener dans un voyage intérieur qui transporte, apaise et guérit le corps et l'esprit.

Avec Michel Mabit & Evelyne Duvarry

Ouvert à tous. Adultes et enfants à partir de 8 ans

### Chants méditatifs :

**Dates à découvrir sur le site internet**

Chants spirituels traditionnels ou modernes à partager

Apporte un état méditatif naturellement et sans effort

### Atelier développement personnel

Tout au long de l'année des sessions sont organisées sur des thèmes variés.

L'objectif est d'acquiescer des compréhensions et des outils pratiques pour résoudre des problématiques de vie telles que le stress, le deuil, la confiance en soi etc...

## CALENDRIER ET TARIFS 2018-2019

Activités	Dates	Tarifs
<b>Cours hebdomadaire de yoga du son</b> Lundi de 19h30 à 21h	Inscription à l'année 29 séances	300 €
<b>Atelier mensuel de yoga du son</b> 1 Samedi par mois de 14h à 17h	Inscription à l'année (voir calendrier joint) 10 séances	300 €
<b>Cercles de sons de guérison</b> 1 jeudi soir par mois de 18h à 20h	Inscription à la séance Séance de 2 h	20 €
<b>Voyage sonore et vibratoire</b> Le dimanche après-midi	Inscription à la séance Séance de 1h30 à 2h	20 €

**Lieu des ateliers : 48 rue Barnave - Valence**

**Ateliers de yoga du son du lundi**

Du 24 septembre au 3 juin

**Ateliers de yoga du son du samedi après-midi**

22/09	06/10	10/11	08/12	12/01
09/02	09/03	13/04	18/05	15/06

**Cercles de sons de guérison**

18/10	22/11	20/12	24/01
14/02	28/03	02/05	06/06

**Voyages sonores**

Lieux et dates à découvrir sur le site internet

**Inscriptions par mail ou téléphone :**

**ed@voixetcorps.yoga - 06 86 93 54 70**

**www.voixetcorps.yoga**

**Facilité d'étalement des chèques sur l'année  
Possibilité de faire un essai sur les cours du lundi (10 €)**