

# VOYAGE AU CŒUR DES SONS

SAMEDI 29 AVRIL 2023

À HRIDAYA – L'ESPACE DU YOGA

504 A, Rue des Marronniers - 71500 LOUHANS



Les sons éveillent nos ressources vitales  
et prédisposent à la méditation.



## Association AERE

### INTERVENANTS

**NICOLAS LESPINASSE**

[www.yogavercors.fr](http://www.yogavercors.fr)

Diplômé de l'École Française de Yoga de Lyon (EFYL). Spécialisé dans l'approche autour des sons, certifié en massages sonores à Guitres (école de A à Zen). Il enseigne le Yoga à Lans en Vercors (38) depuis 15 ans et pratique en parallèle des musiques ethniques.

**ALEXANDRE MONTANARI**

[www.yogalouhans.fr](http://www.yogalouhans.fr)

Diplômé de l'EFYL et de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY). Il enseigne le Yoga depuis 20 ans à Louhans (71) et à Saint Trivier de Courtes (01).

**Nicolas et Alexandre ont animé ensemble plus de 50 ateliers sonores depuis 2011, dans différentes villes :**

Lyon (69), Louhans et Cluny (71), Dieulefit (26), Chalain (39).

[www.alex-nico.wixsite.com/voyages-sonores](http://www.alex-nico.wixsite.com/voyages-sonores)

### PROGRAMME

**BAIN SONORE** • Durée : **1h15**

**10h15 – 11h30**

15 participants maximum

Allongés confortablement, laissez-vous transporter par les harmoniques des bols chantants. Un bol tibétain déposé sur le ventre, vous ressentirez physiquement cette vibration.

C'est un moment de profonde détente et de lâcher-prise où bols chantants et instruments du monde accompagnent ce bain sonore et viennent faire résonner l'ensemble des cellules du corps.

**VOYAGE SONORE** • Durée : **1h15**

**15h00 – 16h15**

18 participants maximum

Allongés confortablement (ou assis), profitez de ce voyage initiatique au cœur des sons et de la matière qui peut être l'occasion d'un changement intérieur, d'une transformation.

Depuis l'aube de l'humanité, la musique et les sons rythment la vie des hommes. Nous avons puisé dans diverses traditions ancestrales des rituels sonores invitant à la transe ou à un lâcher-prise profond.

### TENUE & MATÉRIEL

Tenue souple. Apporter un tapis (si vous en avez un), un plaid et des chaussettes pour marcher sur les tatamis.

**Arriver 10 minutes avant le début.**