

## Chant védique (initiation) et méditation le vendredi de 18h30 à 19h45 une fois par mois



Ces cours s'adressent aux pratiquants de yoga désirant donner une dimension plus profonde à leur pratique de yoga et aller progressivement vers la méditation afin de trouver un état d'attention paisible du mental.

La première étape consiste à écouter et réciter des sons puis des mantras (courts textes en sanscrit), ce qui a pour effet de calmer le mental en se concentrant uniquement sur le chant et la récitation et aborder progressivement des textes plus longs issus des védas.

La répétition de ces mantras développe l'attention et favorise la concentration qui est le premier pas vers la méditation.

Cette phase de récitation de mantras peut être suivie, selon la demande, d'une petite pratique de postures suivie d'une phase de méditation qui a alors lieu en fin de cours.

Ces cours de chant et méditation sont animés par Isabelle Boucheron, professeur de yoga diplômée de l'Institut Français du Yoga et ont lieu environ une fois par mois le vendredi de 18h30 à 19h45 au Centre de Yoga Castor, 27 Passage de l'Industrie à Draguignan.

**Dates :** 11.10.2024 / 15.11.2024 / 06.12.2024 / 17.01.2025 / 28.02.2025 / 21.03.2025 / 25.04.2025 / 23.05.2025

**Tarifs :** 12 € la participation à un cours pour les adhérents de l'association Samyoga (15 € pour les non-adhérents).

Prière de confirmer votre présence par téléphone ou par mail au moins quelques jours avant une date précise si vous désirez participer à un cours.

### **Contact :**

Isabelle Boucheron

Tél. : 06.68.25.15.66

Isabelle.boucheron83@gmail.com