

Post-formation en yoga de la voix

Cette formation de 35 heures s'adresse aux professeurs de yoga qui désirent intégrer les multiples dimensions de la voix dans leur enseignement autant dans leurs séances de yoga que dans la pratique des chants dévotionnels.

Un volet important est consacré à la technique vocale afin que les professeurs puissent bénéficier de notions de base pour mieux utiliser leur voix chantée.

Volet théorique

- Physiologie de la voix
- Comment prendre soin de sa voix
- Comment utiliser sa voix de manière optimale en tant qu'enseignant
- Le son dans l'univers, son rôle dans la tradition védique
- La voix comme instrument de communication
- Le rôle de la voix dans les différentes traditions
- Le rôle de la voix dans le processus de guérison
- Le chakra de la gorge et ses caractéristiques
- Les mantras et bija mantra et leurs significations

Volet pratique

- Séances de yoga en lien avec le chakra de la gorge et la voix
- Techniques de respiration spécifiques à la voix
- Technique vocale
- Mudras et sons
- Méditation et voix
- Les chakras et les sons