

STAGE YOGA SON & LUMIÈRE

Avec Elise Dion et Boris Bineau, professeurs de Natha Yoga,
Samuel Bricaut, musicien et Anaëlle Smadja, sonothérapeute.



Du 17 au 20 mai 2024

à La Luna, Lieu dit Layrole 09400 Saurat
Gare de Tarascon-sur-Ariège

Tarifs avec hébergement et repas :
solidaire 200€ | intermédiaire 300€ | soutien 400€

Infos et inscriptions:
07 57 18 98 17 | 06 99 07 35 42

STAGE YOGA SON & LUMIÈRE



Élise
Prof de Natha Yoga

Samuel
Flutiste

Anaëlle
Sonothérapeute

Boris
Prof de Natha Yoga

On a formé ce quatuor pour vous entraîner dans un voyage intérieur psychédélique* au croisement du Son et de la Lumière.

Dans le Yoga traditionnel, on dit que la plongée au cœur du soi s'accompagne de **visions lumineuses, de sons et de vibrations.**

On les appelle **Nada Yoga** (Yoga du son),
et **Jyotir Yoga** (Yoga de la lumière).

Pour ce stage, on vous propose un cadre à la fois intense et souple, comme une colonne vertébrale soutenant l'improvisation dans le respect des besoins de chacun et du collectif.

Nous serons logé.es dans des chambres collectives (2, 4 ou 5), à La Luna, lieu convivial entouré de forêts et de prés dans la grande nature des Pyrénées. Nous pourrions préparer ensemble des **repas délicieux** en toute convivialité.

Alors, si tu as envie de découvrir un **yoga ancestral**, d'**enchanter** ta pratique de **sons et de lumières**, de **savourer l'instant présent**, ce stage est fait pour toi !

**On vous donne rendez-vous du 17 au 20 mai 2024
à La Luna, 09400 Saurat**

Programme complet : www.borisbineau.fr/stage-nada-jyotir
www.samuel-bricault.com

 Svantrya Nātha-Yoga
 anaëlle.vibrations

**Psychédélique : se dit d'une image, d'un tableau, d'une animation ou d'une musique, riche en couleurs, provoquant des sensations rappelant celles ressenties par des personnes sous l'emprise de psychotropes hallucinogènes. Ces états pouvant éventuellement être atteints par les pratiques proposées, sans usage d'aucune substance psychotrope.