

Formation non diplômante – Initiation à la Transmission du Yoga du Son

Durée : 5 heures (5 séances d'1h)

Lieu : Sucy-en-Brie ou St-Maur-des-Fossés

Jour proposé : Jeudi de 13h30 à 14h30

Dates proposées : 15 et 22 mai, 5, 12 et 19 juin 2025

Ces dates pourront être modifiées selon la demande.

Le lieu sera confirmé en fonction du nombre d'inscrits.

Contact

Anta Diop

Tél : [06 43 89 70 30](tel:0643897030)

Mail : ladyanta.diop@gmail.com

Présentation de la formation

Cette formation courte s'adresse à des pratiquant·es régulier·es de yoga du son, ayant déjà expérimenté les bienfaits du son à travers la voix et les vibrations.

Elle propose des outils concrets pour structurer et transmettre une séance de yoga du son avec justesse, en s'appuyant sur la voix, les mantras, les chants de voyelles, la posture, l'écoute et la présence.

Contenu pédagogique – Programme détaillé (5h)

1. La posture de transmission – 45 min

- Quelle intention derrière la transmission ?
- Créer un cadre juste, sécurisant, souple (neutralité, ouverture, bienveillance).
- Être présent·e sans être dans la performance (s'installer en soi en tant qu'observateur sans jugement).

2. Construire une séance – 1h

- Les étapes d'une séance : ouverture, mise en vibration, pratique sonore, silence, intégration, clôture.
- Articuler voix, souffle, silence, instruments.
- Adaptation selon le profil (adultes, enfants, personnes aux besoins particuliers...).

3. Voix parlée et chantée dans la transmission – 1h30

- Trouver sa voix : poser, canaliser, nuancer.
- Guider en douceur : verbaliser une consigne, maintenir un espace d'exploration.
- Mantras, chants intuitifs, jeux de répétition ou d'écho. Exemple d'exploration à travers le mantra « AOM ».
- Œuvrer avec le son en cabinet, en collectif, etc.

4. Mise en pratique : guidage en solo ou en binômes – 1h

- En petits groupes, chacun·e guide une séquence simple. Ex: Produire une méditation sonore guidée avec la voix (instrument ?). Ex: Prendre en charge un réveil doux avec le souffle en faveur d'une personne âgée pour soulager son corps et apaiser son mental. Autre ex: transmettre et partager une récitation d'un mantra en collectif dans un but précis (à définir).
- Retours bienveillants, ajustements.
- Observer ses sensations en guidant et en recevant.

5. Intégration et clôture – 45 min

- Échanges libres : ressentis, prises de conscience, envies.
- Conseils pour continuer à pratiquer et transmettre.
- Cercle de clôture.

Tarif proposé :

- **1 personne** : 180 € pour 5 heures (soit 36 €/heure)
- **2 personnes** : 150 € par personne (soit 300 € pour les deux)
- **3 personnes** : 130 € par personne (soit 390 € pour les trois)
- **4 personnes** : 110 € par personne (soit 440 € pour les quatre)