



Emma Chedid, Pascale Léger, Nicolas du Chatelle et
l'association Le Petit Prince présentent

YOGA DU SON & YOGA

du 13 au 15 juillet 2018

LA FONTAINE DE L'AUBE, 11 CHEMIN DE LAURIS - 84160 CADENET

LES INTERVENANTS

EMMA CHEDID
PASCALE LÉGER
NICOLAS DU CHATELLE



Venez découvrir nos intervenants pour ce week-end consacré au
Yoga et Yoga du Son avec au programme :

Vendredi 13/07 de 17h à 20h : Yoga du son

Samedi 14/07 de 8h30 à 12h : Yoga

Samedi 17h à 20h : Yoga du son

Samedi de 21h à 22h30 : Voyage Sonore d'1h30
(en supplément : prix libre minimum 10€/personne)

Dimanche 15/07 de 8h30 à 12h : Yoga

Emma Chedid

« ETRE TOUCHÉ PAR NOTRE PROPRE SON »

Artiste peintre, Emma vous invite à une introspection musicale par le
Souffle et le Hatha Yoga

Au début était le Verbe...Notre venue en ce monde démarre par un cri.

Dans la tradition indienne, Sabda, le son, précède la lumière et la forme dans le développement de l'univers manifesté. Au 18e siècle, un physicien allemand, **Ernst Chladni** fait circuler un archer le long d'une plaque de métal couverte de sable, la vibration sonore émise par le frottement provoque un déplacement des grains de sable, créant des vides, des pleins, des courbes, des ondes, des motifs ; Hans Jenny continue les expériences avec d'autres matériaux dont de l'eau et différentes sources sonores dont le chant : la vibration crée des formes et donne forme à la matière, comme la parole, tissée de sons, permet d'exprimer et véhiculer la pensée et l'émotion, de fixer les objets qui nous entourent en les nommant et d'émerger ainsi du chaos et du sans-forme.

Les sons sont de la vibration et de l'énergie.

Le son peut se manifester à nous sous forme de couleur, d'image cinématique, de saynnette, d'émotion, il se diffuse par le squelette autant que par l'eau qui nous compose et touche toutes les parties de notre corps. En se propageant, il active des énergies latentes, réveille des immobilités, libère des espaces. La pratique du Son amène une détente profonde et un **ressourcement énergétique**, et possède en outre la vertu de nous mettre en relation avec des parties de nous-mêmes souvent inhibées, car le son, expression de notre intérieur, nous fait parfois peur, les timides bégaient ou cultivent la rétention, ceux qui chantent faux éteignent leur voix.

Le Yoga du Son propose une découverte du Son en soi-même, d'être touché par notre propre Son. Un travail sur le souffle, la voix, les sons chantés, va permettre d'explorer les organes qui produisent et entendent, d'apprécier les humeurs des différents timbres, de ressentir les vibrations sonores dans les différents lieux du corps, de trouver les appuis du son et de faire participer le corps entier à l'élaboration du son pour le faire voyager à l'intérieur de soi. Un ajout du son au mouvement et dans les postures de **Hatha-Yoga** va développer l'accompagnement du corps et du son, amplifier l'effet de la posture et l'ouverture des espaces corporels.

Un apprentissage du chant harmonique, chant chamanique pratiqué en Sibérie, en Mongolie et au Tibet qui permet de produire plusieurs sons dans une seule note, nous reliera à l'Âme de la Nature et nous élèvera vers le Mystère de la Vie, la Joie et la Beauté.

Contact : Emma Chedid emma.jaligny@wanadoo.fr

Pascale Léger

« LAISSONS-NOUS TRAVERSER »

Enseignante de Yoga, spécialiste de l'Ayurveda,
médecine traditionnelle de l'Inde
Ateliers de yoga

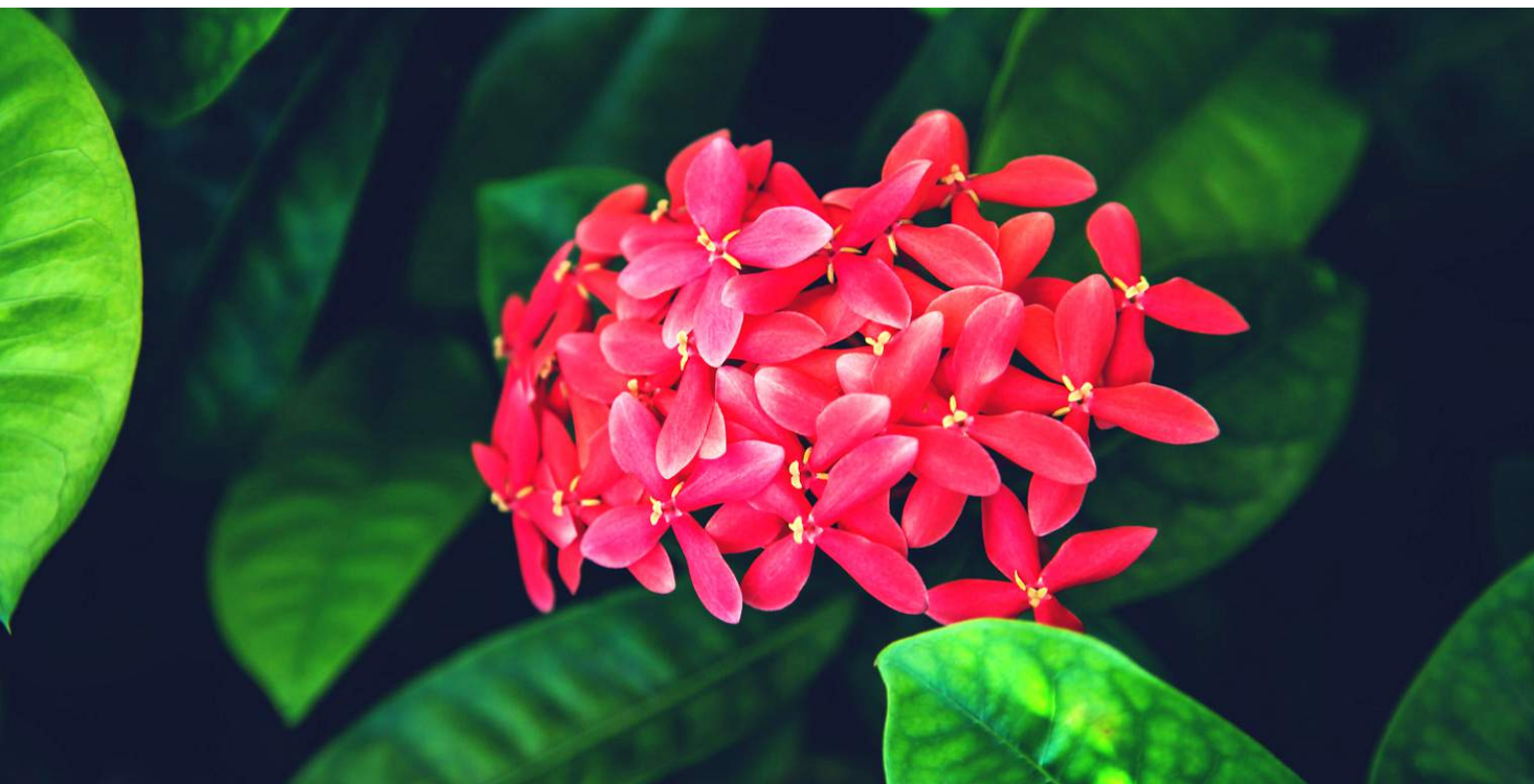
Les chemins d'évolution de l'Asie, et en particulier le yoga, nous proposent, en intégrant la dimension corporelle, d'aller vers une quête de sens, une sagesse, une spiritualité vécues.

Le but du yoga est de trouver l'union en soi, union avec son corps, son souffle, son psychisme, son mental et la part de lumière inscrite au plus profond de nous-mêmes qui nous est souvent cachée.

Grâce aux postures, nous prendrons mieux conscience de notre corps et serons davantage à son écoute.

Grâce au travail sur le souffle, nous pacifierons notre mental et nos émotions. Habités par un calme intérieur, nous serons prêts à nous laisser traverser par les vibrations du son.

Contact : Pascale Léger
fleger25@wanadoo.fr



Nicolas du Chatelle

« L'ART DE GUÉRIR »

Thérapeute et artiste des sens.

Nicolas pratique l'art du massage ayurvédique, la réflexologie plantaire et la thérapie crânio-sacrée. Il donne des soins individuels et collectifs (voyage sonore et olfactif) Formateur dans l'art du toucher

Voyage sonore et massage ayurvédique

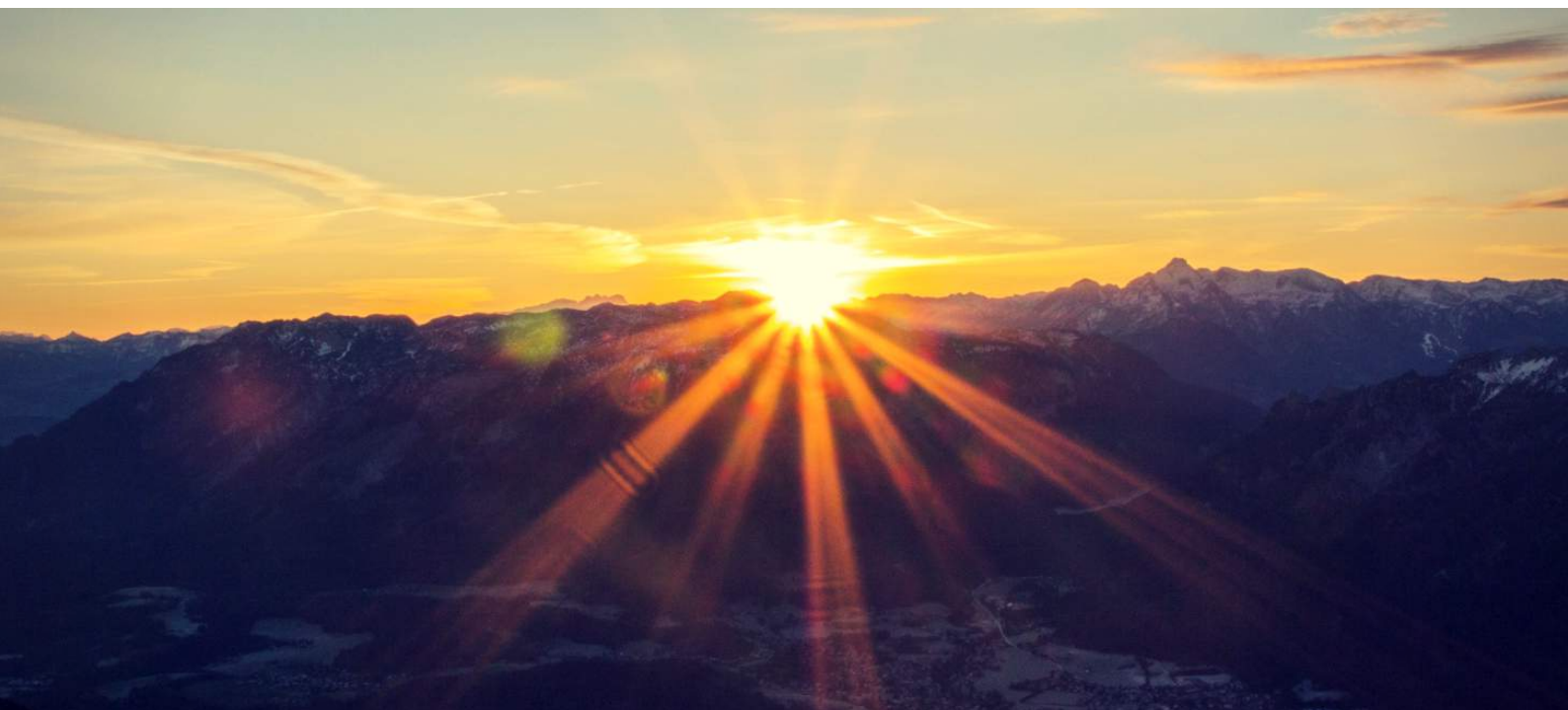
C'est lors d'un voyage dans le sud de l'Inde, en 2004 que je fus initié à l'art de guérir. Immergé dans une pratique ancestrale et familiale, je découvrais la médecine ayurvédique, le **Kalariyatt** (art martial traditionnel) et le yoga.

Puis quelques années plus tard, je poursuivis mon apprentissage au centre de yoga et d'Ayurvéda de « Tapovan », en France.

L'Inde me rappellera en 2010 pour parfaire mes techniques de massage et rencontrer d'autres approches dans l'art du toucher. Je deviens par la suite formateur en massage ayurvédique à Bruxelles. En parallèle j'expérimente l'utilisation du son comme outil de guérison lors de rencontres chamaniques avec notamment des hommes médecins du Pérou et du Québec (tambour, bols tibétains, bols de cristal et flûtes amérindiennes).

Je complète mes connaissances par l'étude de la thérapie crânio-sacrée et articulaire auprès de Raphaël Chappaz, Ostéopathe (« Collectif Concept »).

Ma pratique est une alchimie d'écoute, de toucher, de parole, de parfums, de sons et de couleurs, permettant au corps et à l'esprit de trouver un chemin d'unité, d'harmonie, de vitalité et de paix intérieure...



Nicolas du Chatelle

VOYAGE SONORE

« Du son vers l'âme pour que l'être s'exclame »

Le voyage sonore (parfois aussi nommé : massage sonore) est un espace de détente profonde et de guérison où le son vient à la rencontre de notre corps physique et de nos sphères éthériques. Il recrée des liens subtils dans la matière pour marier le Ciel avec la Terre. Ce voyage musical est une proposition, une invitation à rentrer en résonance avec des sonorités harmoniques et colorées, et de faire l'expérience de l'unité en « soi m'aime ». Un mental apaisé, un corps reposé, un esprit clarifié !

Les instruments utilisés (bols tibétains, bols en cristal, flûtes amérindiennes, tambour...) seront joués de manière intuitive et improvisée en fonction du moment présent, de l'énergie du groupe et du lieu.

MASSAGE AYURVÉDIQUE (sur réservation)

«Redécouvrez votre corps »

Il existe dans l'Ayurvéda différents types de massages... L'Ayurvéda signifie "**connaissance de la vie**". Ce système de santé traditionnel indien prend en compte l'homme dans sa globalité et conduit à une meilleure hygiène de vie. Selon l'Ayurvéda, nous sommes tous influencés par les cinq éléments (terre, eau, feu, air, éther). Les problèmes de santé apparaissent lorsqu'un ou plusieurs éléments sont déséquilibrés. Le massage est l'une des techniques rétablissant cet équilibre.

L'**abhyanga** (proposé ce week-end), est un massage du corps entier à l'huile et... s'il est bénéfique pour le corps, il l'est tout autant pour l'esprit ! **Massage stimulant la peau, les muscles, la circulation sanguine, lymphatique, énergétique, il élimine les tensions, la fatigue générale du corps et calme le système nerveux en favorisant un équilibre général durable.** Indiqué pour tous, enfants et adultes, il s'adapte aussi bien aux sportifs qu'aux adeptes de la détente. C'est un massage très fluide et englobant.

Ma pratique est une alchimie d'écoute, de toucher, de parole, de parfums, de sons et de couleurs, permettant au corps et à l'esprit de trouver un chemin d'unité, d'harmonie, de vitalité et de paix intérieure...

Contact :

Nicolas du Chatelle
nikoduch@yahoo.fr
06 60 32 33 56



Modalités d'inscription

STAGE COMPLET : 190€
(sauf hébergement et repas)

TARIF PAR ATELIER : 50€
Massage et yoga du son en supplément

**Réservations /
Hébergement sur place :**

04 90 68 10 00

fontainedelaube@orange.fr



A bientôt à la Fontaine de l'Aube !

La Fontaine de l'Aube
11 chemin de Lauris 84160 CADENET

