

# Stage d'été

## « YOGA du SON »

« Chant quantique, soin vibratoire » avec *Josine Zon*

20 - 24 août 2018, Sud-Ardèche

Pour moi le « Yoga du Son » est l'utilisation de notre propre voix pour notre évolution personnelle, ce n'est pas une méthode stricte.

Notre évolution est un mouvement en spirale qui touche toujours la dynamique de Créativité, de Guérison et d'Éveil et leurs corrélations.



Le voyage d'exploration de Soi par le monde vibratoire relie le centrage en soi et le contact avec l'extérieur :

- relaxation
- exercices de respiration
- souffle devient son
- optimaliser sa voix

- sensibilisation aux effets du son
- voyelles et chakras
- chant spontané
- chant du cœur

- sons et rythmes de **relaxation**, de **libération** et de **régénération**
- « toning » : alignement et ressourcement pour soi ou pour un autre
- chants et mantras sacrés
- improvisation vocale à deux et en groupe



*Josine Zon* est professeur de musique et kinésithérapeute, musicienne et « sound-healer ». Elle travaille depuis des nombreuses années sur l'aspect énergétique et vibratoire des sons, l'effet sur l'être entier et le bonheur que ca nous procure. Guide de méditation soufi et mantra-yoga, Josine est également chef de chorale et formatrice « Danses de la Paix Universelle ».

**Lieu :** « Lou Pitchou », Le Frigolet, 07460 St. Paul le Jeune

**Dates :** 20 - 24 août 2018

**Horaires :** 10 - 18 h avec pause midi

**Prix :** 375 €

**Repas :** repas de midi partagé, merci d'amener vos plats.  
Possibilité de réchauffer sur place

**Inscription :** avec un chèque d'arrhes de 100 € avant le 5 août à l'association « La Joyaume » Le Frigolet, 07460 St. Paul le Jeune.

**Hébergement :** stage non-résidentiel, vous pouvez trouver des campings, chambres d'hôtes, hôtels et gîtes dans un périmètre de 2 à 10 km dans les magnifiques paysages d'Ardèche-Cévennes :  
<https://www.cevennes-ardeche.com/>

**Info :** [www.la-joyaume.org](http://www.la-joyaume.org) tel : 07 88 24 31 62