

**DIMANCHE 23 NOVEMBRE 2025**

# Yoga du Son



animé par  
Martine et Christian  
PILASTRE



Le Yoga est la science  
du retour à l'Unité.



Il prend en compte toutes les parties de nous-même : physique, énergétique, psychique, spirituel. Même si le MANTRA n'est pas toujours mis en avant dans l'approche occidentale, il fait néanmoins partie intégrante de cette pratique.

L'expérience de la répétition silencieuse ou à voix haute de ces sons entraîne un état modifié de la conscience qui va de la relaxation à la méditation.

Au programme : Échauffements, massages, vocalises - l'alphabet mantrique – les chakras et leurs Bija-Mantras – Gayatri – chants de diverses traditions

Cet atelier est ouvert à tous, même si vous n'avez jamais chanté !

Chanter en groupe est une expérience forte qui développe l'écoute de soi et de l'autre, qui établit une communication non verbale en communiant ensemble dans un même élan.

Prévoir des vêtements souples ainsi qu'une couverture.  
Pour le déjeuner, chacun apportera un plat salé ou sucré à partager. Possibilité de le réchauffer sur place.

Centre TRIPOURA

LeVieux Salydieu 85320 BESSAY (près de Mareuil sur Lay en Vendée).

Renseignements & inscriptions : 02 51 97 27 40 - christianpilastre@orange.fr

Horaires : de 9h 30 à 17h 30

Participation : 80 euros