

Laurence Groyer-Voyer

J'interviens à Casa Yoga depuis quelques mois en proposant des Bains de Gong
Séance d'1h30 tout public à partir de 15 ans.

C'est un Voyage sonore Vibratoire immobile - Une expérience unique au son de l'univers.

J'enseigne également le Yoga du Son à Challans.

Séance d'1h30 tout public à partir de 10 ans

Le Yoga du Son est une méditation par la concentration sur le chant.

Une séance de Yoga du Son se déroule en 2 temps, d'abord préparer le corps à chanter grâce à des postures faciles de détente et d'ouverture avec l'émission de son chanter, souffler et murmurer. Puis, une dernière partie qui est le chant de Mantra

Je propose donc ces 2 activités lors du festival La Vague Yoga.