

# Stage de yoga doux et Chants Kirtan

## Dimanche 28 novembre de 9h30 à 12h30



De 9h30 à 10h45 : Séance de **yoga doux accessible à tous, avec Floriane**, pour délier le corps en douceur, activer le souffle et se préparer à la pratique des kirtans.

Site internet : [www.larochelle-yoga-relaxation.fr](http://www.larochelle-yoga-relaxation.fr)

**Le Kirtan** (ou bhajan) est une pratique musicale spirituelle issue de la tradition du Bhakti Yoga (yoga de la dévotion). Entre Concert et Atelier, le **Kirtan** est un Chant pratiqué en groupe en utilisant la répétition des mantras en sanskrit, ou des noms des Divinités, sous forme de questions-réponses.

De 11h à 12h30 : **Benoist Moisan Ganesh**, musicien depuis son plus jeune âge, qui a découvert en 2013, la thérapie par le son, nous fera découvrir ou redécouvrir les mantras et les Chants Dévotionnels Indiens, **Bhajan et Kirtan**.

Les **mantras** sont des formules sacrées qui ont été gardées secrètes pendant des millénaires, aujourd'hui accessible à tous, elles contiennent l'essence même de la vie divine sur Terre.

Chanter les mantra permet de se reconnecter au divin en soi. Cela permet également d'apaiser le mental, ouvrir le cœur, dénouer les tensions aussi bien physique, émotionnelles que mentales, de purifier nos corps énergétiques, d'accéder à un espace de paix intérieure et d'harmonie, et de ressentir une joie divine et profonde.

Site internet : [www.ganeshkirtan.com](http://www.ganeshkirtan.com)



Merci d'arriver à 9h15.

Lieu : Marsilly

Apportez votre tapis, un coussin, des couvertures polaires, 2 briques et une sangle.

Tarif du stage : 40 euros

Possibilité de venir seulement pour les kirtans : 20 euros

**Places limitées, réservations et renseignements** au 06 61 50 59 13 ou par mail : [larochelle.yoga.relaxation@gmail.com](mailto:larochelle.yoga.relaxation@gmail.com)