

JOURNÉE DE LA VOIX DU 22/04/2023

" Créer son propre Mantra "

Journée en visioconférence toute entière dédiée à votre voix pour la découvrir, la pratiquer, l'apaiser. Échanger en groupe et en solo.

Écoute, Créativité, Joie, Détente, Mieux être et lâcher prise garanti.

LE 22 AVRIL 2023 | 09 H 30 À 18 H 00
SUR INSCRIPTION 111,00 EUROS TTC



A gold pen with a silver tip and a white keyboard are shown in the top left corner of the page. The pen is vertical, and the keyboard is partially visible, showing keys like 'CH', arrow keys, and numbers 1, 2, 3, 0.

Programme

09 H 30

OUVERTURE ET TOUR DE PAROLE
POSEZ VOS INTENTIONS

10 H 00

LE CHANT DES MANTRAS
PRATIQUE DU MANTRA :
" OM MANI PADME HUM "
COMMENT IMPROVISER ET INVENTER SA
PROPRE MELODIE

12 H 00

PAUSE DÉJEUNER

13 H 00

REPRISE TOUR DE PAROLE

13 H 30

MEDITATION
ECRITURE DE SON PROPRE MANTRA
CHANT PARTAGÉ
LE SOUFFLE DE VIE

17 H 40

TOUR DE PAROLE
CLOTÛRE

A photograph of yellow and green prayer flags hanging from a string against a clear blue sky. The sun is shining brightly behind the flags, creating a lens flare effect. The background shows some green trees and a hint of mountains.