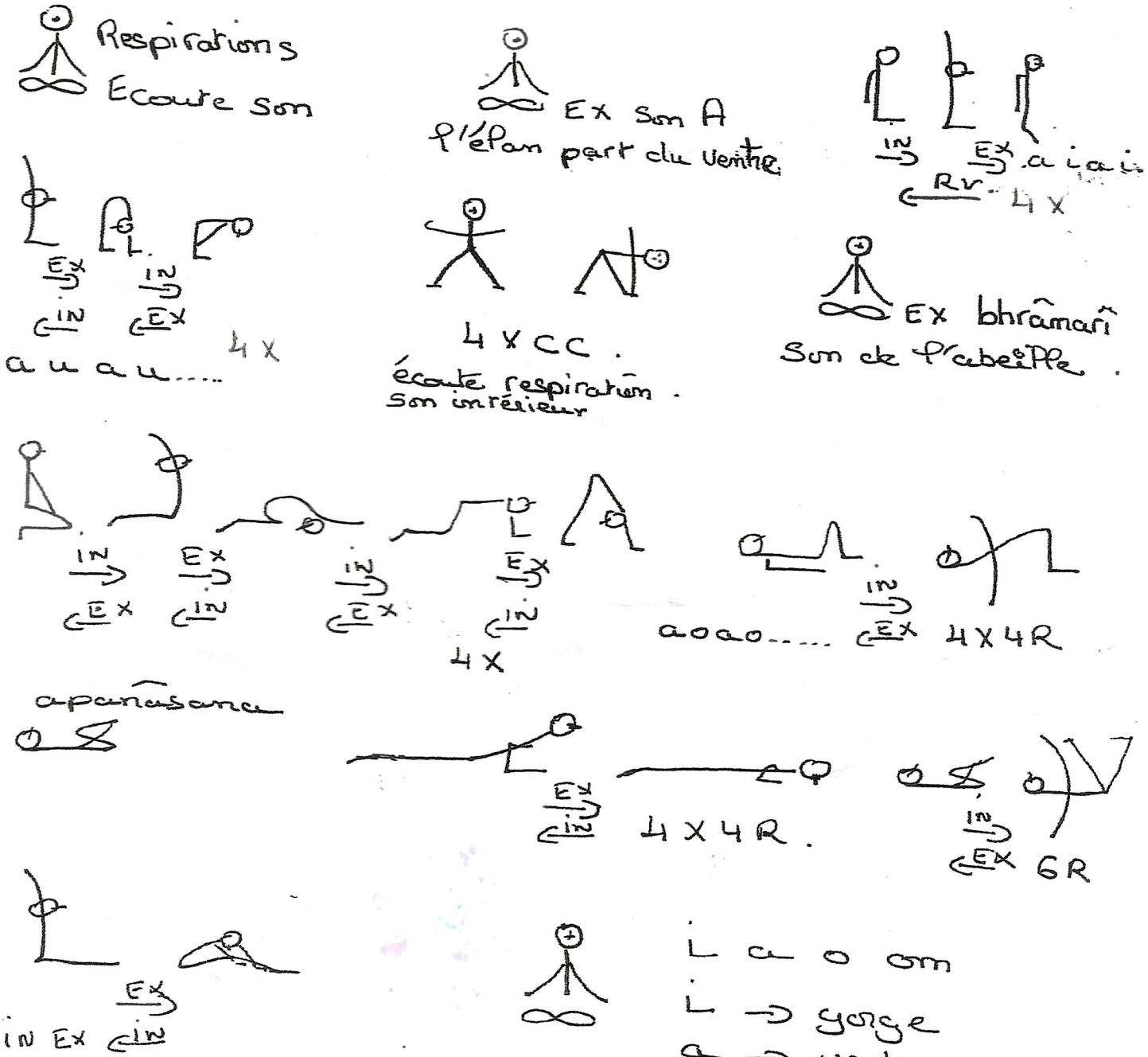
JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE 2025

Par l'émission de sons, nous mettons notre corps en vibration. La répétition des sons nous permet de prendre conscience de notre intériorité, et d'être ainsi « présents à nous même ».
Ces boucles vibratoires favorisent un « lâcher prise », et par là même permettent de prendre corps. Relier le haut et bas du corps, se « verticaliser », se recentrer : autant d'éléments qui concernent notre vécu physique, émotionnel, mental, spirituel…
Les différentes voyelles vont stimuler différents endroits de notre corps, et permettent ainsi à leur tour des prises de conscience de nos fonctionnements, nos « mécanismes »…

YOGA et SON