

INGRÉ ■ Des bols chantants et le yoga du son étaient à découvrir

La détente par les sons

Un atelier de yoga bien particulier s'est déroulé à Ingré, s'appuyant sur le son et les vibrations pour atteindre le calme.

L'Institut français de yoga région Centre-Val de Loire a organisé un atelier à Ingré, dédié à la découverte des bienfaits des vibrations sonores à travers l'utilisation des bols chantants et à la pratique du yoga du son. Cette matinée a réuni vingt-cinq adhérents, guidés par Virginie Chase, sonopraticienne, dans une exploration immersive des effets apaisants du son sur le corps et l'esprit.

Les participants ont exploré les vibrations de leur propre voix

La séance a débuté avec une « aurore sonore », un moment d'immersion de quinze minutes avec les vibrations des bols chantants, qui a permis de poser une base calme et réceptive pour le reste de



CERCLE. Vingt-cinq adhérents réunis autour de bols chantants et du yoga du son, à Ingré.

l'atelier.

Les participants ont ensuite manipulé les bols thérapeutiques, individuellement ou en petits groupes, selon la méthode Peter Hess. Cette approche empreinte de douceur et de conscience permet de ressentir les vibrations, expérimentant leur impact relaxant et comprendre comment les utiliser pour offrir

un moment de bien-être. Les exercices favorisaient l'écoute, le ressenti personnel et le partage avec le groupe.

La matinée s'est poursuivie avec une initiation au yoga du son : les participants ont exploré les vibrations de leur propre voix. À travers l'émission de voyelles et de phonèmes spécifiques, ils ont

appris à faire vibrer différentes zones de résonance de leur corps, stimulant un profond sentiment de sérénité.

Pour clore cette séance, une « relaxation sonore » a amené les participants à un état de calme profond. Les sons des bols chantants et d'autres instruments prolongé l'expérience initiale. ■