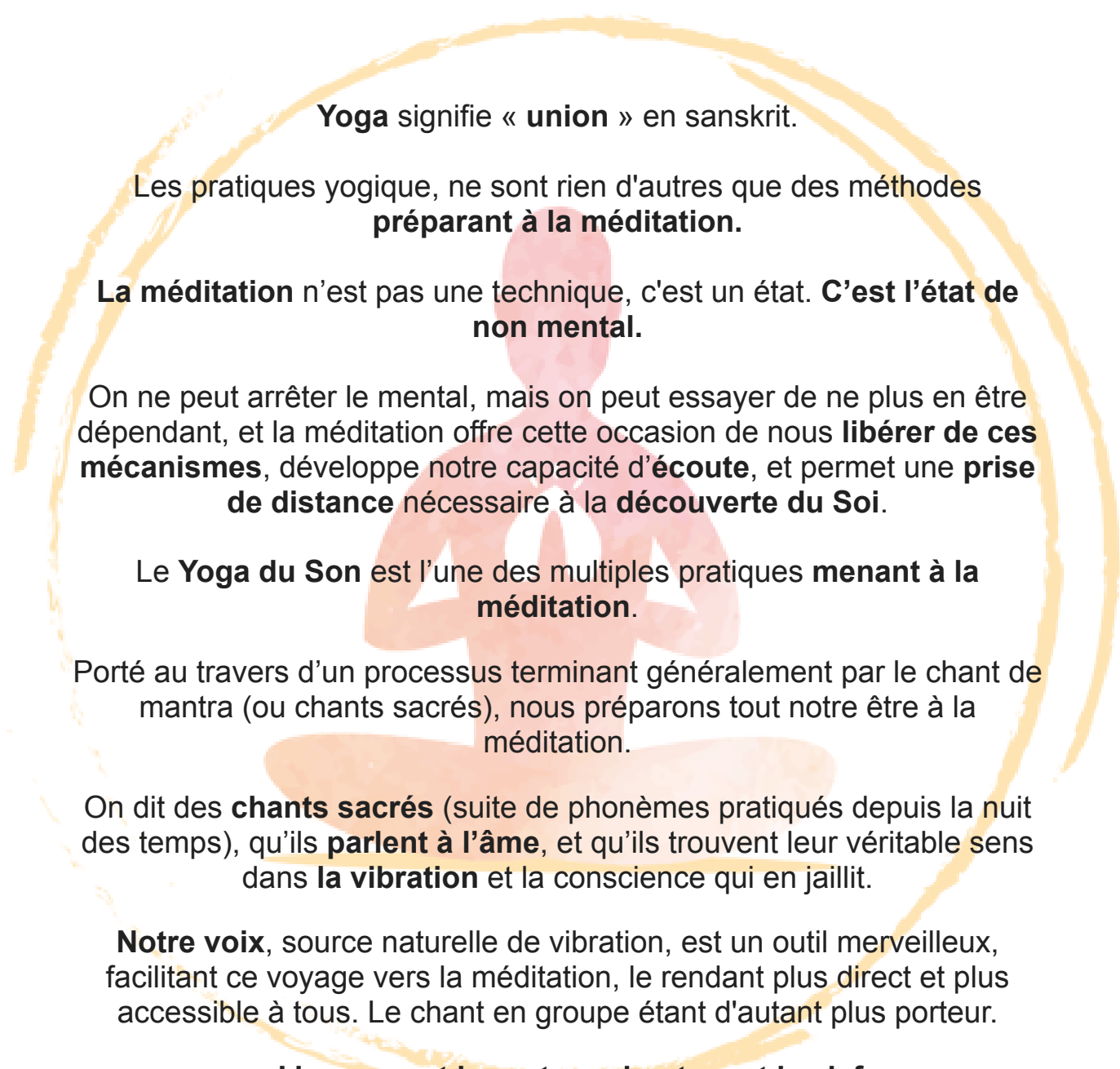




Yoga signifie « **union** » en sanskrit.

Les pratiques yogique, ne sont rien d'autres que des méthodes **préparant à la méditation.**

La méditation n'est pas une technique, c'est un état. **C'est l'état de non mental.**

On ne peut arrêter le mental, mais on peut essayer de ne plus en être dépendant, et la méditation offre cette occasion de nous **libérer de ces mécanismes**, développe notre capacité d'**écoute**, et permet une **prise de distance** nécessaire à la **découverte du Soi.**

Le **Yoga du Son** est l'une des multiples pratiques **menant à la méditation.**

Porté au travers d'un processus terminant généralement par le chant de mantra (ou chants sacrés), nous préparons tout notre être à la méditation.

On dit des **chants sacrés** (suite de phonèmes pratiqués depuis la nuit des temps), qu'ils **parlent à l'âme**, et qu'ils trouvent leur véritable sens dans **la vibration** et la conscience qui en jaillit.

Notre voix, source naturelle de vibration, est un outil merveilleux, facilitant ce voyage vers la méditation, le rendant plus direct et plus accessible à tous. Le chant en groupe étant d'autant plus porteur.

« L'amour est la porte... chanter est la clef