Proposition de Cours de Kundalini Yoga, massage sonore et Bain de Gong.

Lors de votre séjour à La Ville Heleuc, vous avez la possibilité de prendre un moment de détente et de bien être avec l'association « Semilla Art et Yoga ». Nous vous proposons des cours de Yoga, des séances de méditation ou encore des « Bains de Gong » et des « Massages Sonores ».

Où ?

Votre séance peut se dérouler à La Ville Heleuc, en extérieur ou à l'intérieur du gîte. Il est également possible que vous veniez à la Yourte de Semilla à Languédias à 5 mn du gîte.

Le Kundalini Yoga qu'est ce que c'est ?

Le Kundalini Yoga est un yoga dynamique, très complet. Il offre la possibilité de travailler au niveau physique, mental et sur le plan de l'esprit.
Il fonctionne principalement à partir de séries (appelées « kriyas ») utilisant le souffle, le rythme, des postures, le son de la voix (sous forme de mantras), la relaxation et la méditation.
Le KY réunit de nombreuses formes de yoga. C'est un yoga particulièrement puissant dans ses effets, basé sur une pratique corporelle (avec des postures statiques et dynamiques) et respiratoire (avec des techniques variées et sophistiquées).
On peut faire du KY sans avoir pratiqué d'autre type de yoga ou d'autre discipline similaire auparavant. On a le droit de débuter à n'importe quel âge. Chacun(e) l'utilise à son rythme et en fonction de ses capacités physiques. L'essentiel étant de vivre une expérience et l'expérience sera vécu, peu importe si l'on réalise un mouvement dynamique très poussé ou bien un exercice de respiration.

Pour qui ?

Le KY est destiné à tout le monde, à partir de 15 ans (ou moins de 15 ans, si motivé), il est particulièrement efficace pour la civilisation occidentale car il n'est pas nécessaire de pratiquer des années pour commencer à ressentir des effets positifs.

Comment ?

Suivant la demande il est possible de proposer une séance pour une ou plusieurs personnes.
Un cours dure une heure trente et comprend, un échauffement, un « Kriya » (série de postures avec un objectif, ex : renforcer la colonne vertébrale, ou encore améliorer la digestion…) s'en suit une relaxation et une méditation, cette dernière peut être silencieuse ou accompagnée d'un mantra.
La séance peut être composée uniquement d'exercices méditatifs, dans ce cas elle aura une durée d'une heure.

Le Bain de Gong

C'est une relaxation allongé pour une ou plusieurs personnes au son du gong. La vibration du gong est si puissante que chaque personne reçoit une onde qui va harmoniser son être à tous les niveaux. Pendant le BdG on se sent immergé dans un environnement sonore bienveillant. Ce son à un effet au niveau physique, au niveau du mental et le travail se fait également sur le plan spirituel. On ne peut pas échapper au son du gong, c'est le son primordial de l'univers. Pour les BdG que je propose, je travail avec un gong solaire de 80 cm de diamètre. La séance dure environ une heure.
Le gong est un instrument millénaire qui vient d'Asie, il est utilisé dans diverses traditions.

Massage Sonore

Le massage sonore est destiné à une seule personne à la fois, le son du gong est activé au plus près du corps, dans l'aura même de la personne. La personne qui reçoit le massage peut choisir de travailler ou d'explorer quelque chose de particulier en elle, aussi elle fait une demande personnelle en début de séance, une aide pour arrêter de fumer, soulager des douleurs, changer son état d'esprit, transformer un état dépressif en joie.
Le Massage sonore se pratique avec un gong solaire de 40 cm de diamètre.

Combien ?

Pour les cours de Kundalini Yoga
1 personne 50€
2 personnes 70€
3 personnes et plus 80€

Bain de Gong
1 personne 40€
2 personnes 60€
3 personnes et plus 70€

Massage Sonore
35€ par personne

Frédéric Gest

Je suis professeur de Kundalini Yoga depuis 2007, formé à Bogota au « Happy Yoga » par Hargobind Singh Kalsa et Hari Dev Kaur
(cf Happy Yoga Barcelone).
J'ai enseigné en Colombie dans des centres de yoga de la capitale, aussi auprès de particuliers et en entreprise.
De retour en France en 2012 j'ai créé une association, Semilla art et yoga avec Diana Jaramillo. A travers cette association je donne des cours de Yoga des Bains de Gong et des massages Sonores, à Dinan et à Languédias.

Contact

Frédéric Gest
06.72.35.86.06/ 02.96.39.74.74
art.yoga.semilla@gmail.com
www.yoga-semilla.fr