



# Formation en Yoga du Son

Lien et liste de matériel nécessaire

**LIEN DES RÉUNIONS ZOOM** (À conserver dans vos onglets favoris)

<https://us02web.zoom.us/j/5665361325>

## À inscrire à votre agenda :

Dates des rencontres les lundis (heure exacte à établir avec le groupe) :

- 23 octobre
- 6 et 20 novembre
- 4 et 18 décembre 2023
- 8 et 22 janvier
- 5 et 19 février
- 11 et 25 mars
- 8 et 22 avril
- 6 et 27 mai 2024

---

## MATÉRIEL INFORMATIQUE

- Ordinateur ou tablette avec logiciel nécessaire pour :
  - Les réunions sur Zoom
  - Visionner les vidéos et écouter l'audio
  - Avoir accès au livre électronique en ligne

## ACCESSOIRES DE YOGA TELS QUE :

(Voir la vidéo [accessoires](#) pour idées pratiques et peu coûteuses)

- Un tapis
- Couverture, coussins, traversin
- Blocs, petit ballon ou balle



# Formation en Yoga du Son

Lien et liste de matériel nécessaire

## APPLICATIONS

- **TANPURA** (drone) sur cellulaire (*Applications suggérées*)
  - App Store : iTanpura (14,99\$)  
<https://apps.apple.com/us/app/itanpura/id326115058>
  - Google Play : Tanpura Droid (gratuit)  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.swarsystems.is&hl=fr\\_CA&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.swarsystems.is&hl=fr_CA&gl=US)
- **ACCORDEUR (TUNER)** (gratuit sur la plupart des plateformes)

## LIVRES OBLIGATOIRES :

- Le chant de l'Être, Serge Wilfart (*Disponible chez Renaud Bray et Amazon*)
- Le mysticisme du Son, PDF gratuit (Inayat Khan)  
<https://karenstlaurent.com/wp-content/uploads/2022/09/Le-Mysticisme-du-Son2.pdf>

## INSTRUMENTS DE MUSIQUE

*Il n'est pas obligatoire de posséder et/ou de savoir jouer d'un instrument pour suivre la formation. Si un exercice le suggère, utilisez ce que vous avez à la maison : piano, guitare, ou l'un ou l'autre de ces instruments ludiques :*

- Bol tibétain, clochette, carillon, etc. (pour les ambiances sonores)
- Tambour amérindien, djembé, œufs (pour les exercices rythmiques)

**JOURNAL PERSONNEL** (papier ou numérique)



# Formation en Yoga du Son

Lien et liste de matériel nécessaire

## LIVRES DE RÉFÉRENCE SUGGÉRÉS

*(Certains livres sont en anglais seulement et d'autres peuvent être en rupture de stock)*

- Yoga, Son et Prière, *Hélène Foglio*
- Approches de l'univers sonore, *Hélène Foglio*
- La dynamique du Son, *Hélène Foglio*
- Chanting, *Robert Gass*
- Yoga of Sound, *Russill Paul*
- Les messages cachés de l'eau, *Masaru Emoto*
- Healing Mantras, *Thomas Ashley-Ferrand*
- Healing Sounds, *Jonathan Goldman*
- La voix qui guérit, *Philippe Barraqué*
- La thérapie vocale, *Philippe Barraqué*
- The healing power of the human voice, *James D'Angelo*
- This is your brain on music, *Daniel J. Levitin*
- La thérapie par les sons, *Olivea Dewhurst-Maddock*
- The six healing sounds, *Mantak Chia*
- The humming effect, *Jonathan Goldman*
- Mantras langage des dieux, *Christine Stecher*
- Chanter de tout son corps, *Johanne Raby*
- Le son des vibrations, *Emmanuel Comte*
- La voix libre, *Hélène Parent*
- Le chant des voyelles, *Reine-Claire et Mario Gaal*
- Sing your heart out, *Arthur Samuel Joseph*
- Human Tuning, *John Beaulieu*