



# Formation en Yoga du Son

## Séance de Yoga du Son

**Séance de Yoga du Son du 11 mars 2024**

Durée : 1h30 à 2h

- Réchauffement du visage, avec conscience des zones de résonances (pharynx, larynx, crâne) [pdf résumé](#)
- Ging-gang-gong (nasalisation) [p.70 Module 1](#)
- Woun [p.57 Module 2](#)
- Flou [p.22 Module 1](#)
- Respiration abdominale active et TSS [p.35](#) et [38 Module 1](#)
- Respiration thoracique avec Do [p.40 Module 1](#)
- Mains sur poitrine : Ah! – résonance, ouverture, palais mou soulevé, sourire [p.42 Module 1](#)
- Séquence préparatoire debout [PDF](#)
- Prendre conscience de la posture debout, colonne, enracinement [p.77 Module 1](#)
- Enracinement avec le E [p.23 Module 2](#)
- Danse des voyelles avec ou sans tonalité [p.47 Module 2 pdf](#)
- Bassin sur coussin OU-E [p.63 Module 1](#)
- Ouverture de la poitrine sur coussin O-A-È [p.51 Module 2](#)
- Front sur mains É [p.55 Module 2](#)
- Méditation I-You avec conscience des harmoniques [p.52 Module 2](#)
- Méditation des sons ambiants [p.73 Module 2](#)
- Relaxation White noise et/ou silence [p.76 Module 2](#)