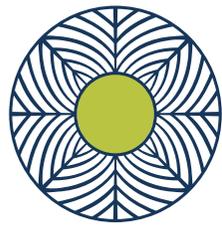




**Kankyo,
nonne bouddhiste
de la tradition zen.**



ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



VOIX, RESPIRATION ET CHANT DES MANTRAS atelier tous niveaux

Dimanche 17 novembre 2024 de 9h30 à 12h30 / 40€

Lors de cet atelier, chacun pourra trouver comment libérer sa voix et l'approprier. Sur ce chemin musical et spirituel, les mantras – bouddhistes et hindouistes – seront de précieux alliés. Vous pourrez aussi découvrir à quel point le corps vibre, à quel point la voix est souple et flexible, à quel point chaque mouvement influence la résonance des sons.

Au programme, échauffement physique et vocal, découverte de la magie de la respiration abdominale, nos différentes voix, projeter et faire résonner la voix, le chant des voyelles et les mantras pour nos vies quotidiennes. **Les débutants sont les bienvenus. Aucune condition vocale particulière n'est requise, à part l'envie de chanter.**

Kankyo Tannier, nonne bouddhiste de la tradition zen, est l'autrice de plusieurs livres déjà traduits en 14 langues. Elle réside à mi-temps dans un monastère des Vosges du Nord et partage son temps entre l'écriture, les conférences et l'enseignement de la méditation zen. Elle enseigne le chant depuis 25 ans et pratique les mantras de façon spirituelle, au quotidien.

Une vente de livres + signature sera organisée à l'issue du stage. L'ensemble des bénéfices sera reversé au projet "Un sanctuaire bouddhiste pour les animaux, la Ferme Kibo".

L'inscription sera validée à réception du règlement de 40 euros. Le stage est remboursé intégralement en cas d'annulation par l'enseignant ou si les conditions sanitaires l'exigent.

Nombre de places limité ! Prévoir des vêtements confortables, un carnet, un stylo et un mug personnel.



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 17/11/24 et je joins un règlement de 40 euros.

NOM : Prénom :

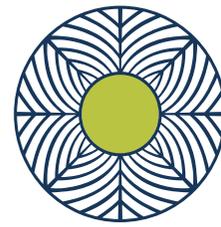
Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature



**Kankyo,
nonne bouddhiste
de la tradition zen.**



ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



VOIX, RESPIRATION ET CHANT DES MANTRAS atelier tous niveaux

Dimanche 17 novembre 2024 de 9h30 à 12h30 / 40€

Lors de cet atelier, chacun pourra trouver comment libérer sa voix et l'approprier. Sur ce chemin musical et spirituel, les mantras – bouddhistes et hindouistes – seront de précieux alliés. Vous pourrez aussi découvrir à quel point le corps vibre, à quel point la voix est souple et flexible, à quel point chaque mouvement influence la résonance des sons.

Au programme, échauffement physique et vocal, découverte de la magie de la respiration abdominale, nos différentes voix, projeter et faire résonner la voix, le chant des voyelles et les mantras pour nos vies quotidiennes. **Les débutants sont les bienvenus. Aucune condition vocale particulière n'est requise, à part l'envie de chanter.**

Kankyo Tannier, nonne bouddhiste de la tradition zen, est l'autrice de plusieurs livres déjà traduits en 14 langues. Elle réside à mi-temps dans un monastère des Vosges du Nord et partage son temps entre l'écriture, les conférences et l'enseignement de la méditation zen. Elle enseigne le chant depuis 25 ans et pratique les mantras de façon spirituelle, au quotidien.

Une vente de livres + signature sera organisée à l'issue du stage. L'ensemble des bénéfices sera reversé au projet "Un sanctuaire bouddhiste pour les animaux, la Ferme Kibo".

L'inscription sera validée à réception du règlement de 40 euros. Le stage est remboursé intégralement en cas d'annulation par l'enseignant ou si les conditions sanitaires l'exigent.

Nombre de places limité ! Prévoir des vêtements confortables, un carnet, un stylo et un mug personnel.



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 17/11/24 et je joins un règlement de 40 euros.

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature