

Samedi 14 et Dimanche 15 janvier 2017 à Lonay / Morges (Suisse)

## Stage Musique et Yoga

# “Éloge de la Grâce dans l'Ouverture du Cœur”



Avec Alain Besson

(Pianiste et Chef d'Orchestre spécialiste en Yoga du Son)

et Alberto Paganini

(Philosophe et Yogi de renommée internationale)

## OUVERTURE du COEUR

Le Yoga du Cœur se pratique avec et à partir du cœur dans un profond sentiment de gratitude. Il permet de rester en connexion avec la force, la douceur et l'amour caché au centre de notre cœur et d'entrer ainsi dans la profondeur de notre âme. Dans cet atelier, nous activerons le chakra “Anahata” à travers une inspirante méthode combinant ouverture du cœur avec étirements, asanas, pranayamas, mudras, méditations et profondes relaxations.

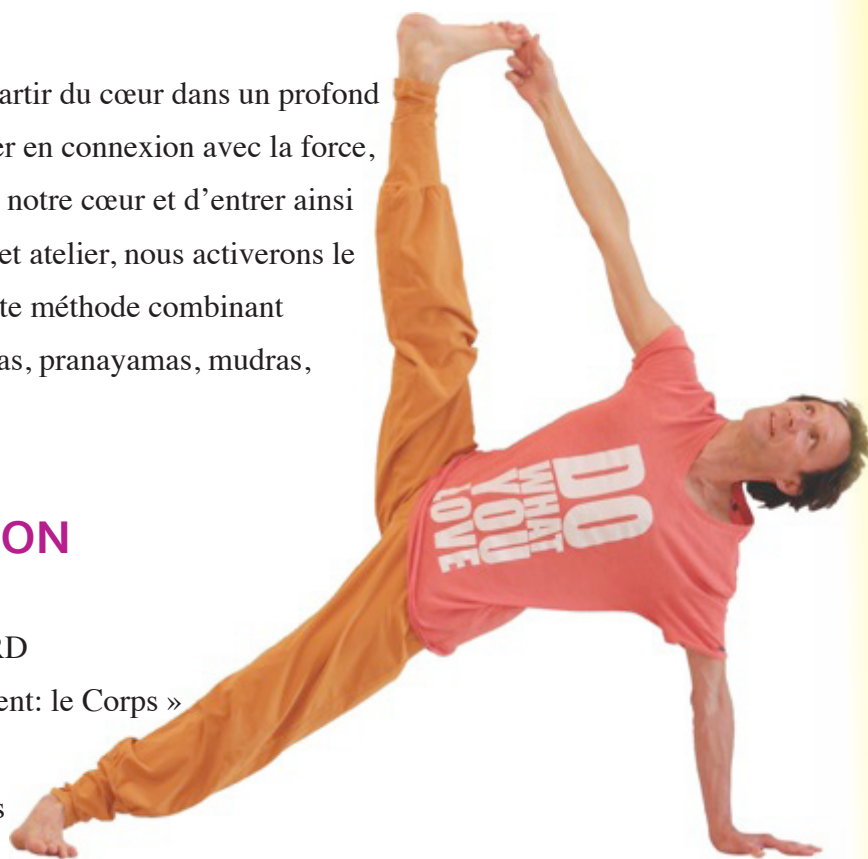
## YOGA du SON

YOGA Du SON : Un CORPS – ACCORD

« Faire corps avec son principal instrument: le Corps »

Dans cet atelier, nous étudierons le corps et la respiration en tant qu'instrument de trois facteurs : la pensée, le sentiment et la volonté. Nous verrons ainsi qu'un simple battement de paupière ou petit pincement de lèvre peuvent avoir des répercussions considérables sur notre psychophysiologie.

En agissant consciemment sur certaines positions ou mouvements, nous créerons donc une possibilité nouvelle d'interprétation du répertoire musical et découvrirons également une nouvelle dimension d'être, à la fois intérieure et extérieure.



## EXERCICES PRATIQUES

En fonction des demandes, rythmes pour la balance des deux hémisphères du cerveau, correspondance des notes de la gamme avec couleurs et chakras, respirations alternées, chant harmonique, etc.

### Alain Besson

Professeur de musique, pianiste, chef de chœur et d'orchestre mais également moniteur de condition physique, Alain Besson a enseigné le piano au Conservatoire de Fribourg et dirigé plusieurs orchestres, notamment en Suisse, France, Tchéquie et Bulgarie. ♦ Il a enregistré plusieurs CD dont 2 versions du Requiem de Mozart avec l'Orchestre de Chambre de Lausanne et l'Orchestre National de Lettonie. Sa thèse "Au Commencement était la Musique" a reçu le Prix Giraud et ses nombreuses activités ont été couronnée par une médaille de la Société Académique des Arts, Sciences et Lettres de Paris. ♦ Président de la Fondation "Chœur Universel", il a également créé et dirigé plusieurs centres d'Art et Bien Être en Suisse, France et Canada. ♦ Spécialiste en Yoga du Son, il a étudié dans plusieurs écoles orientales (Babaji, Sri Aurobindo) ou occidentale (Deunov, Steinert) et a rencontré personnellement un grand nombre de leaders spirituels comme le Dalai Lama, Omraam Mikhael Aivanhav, Amma, Mère Mira, Rajagopalachari, Sri Sri Ravi Shankar, Sri Tathata... ♦ Il est actuellement régulièrement invité à donner des conférences, concerts, stages et Master Class dans plusieurs pays.

### Alberto Paganini

Philosophe et professeur émérite de yoga depuis plus de 35 ans ayant choisi très jeune le yoga comme chemin de vie. En cherchant un style d'exercices adapté à notre société moderne, il a développé un style et un enseignement unique de yoga basé sur sa propre expérience en interaction avec ses élèves et nombreux professeurs. ♦ Il a étudié différents yoga (Krishnamacharia, Sivananda, Ashtanga, Vinyasa, Iyengar, Dru, Pralaya, Yin Yoga...) tout en donnant des classes, ateliers et formations de professeurs à Bruges et à l'étranger. Il écrit également régulièrement des articles dans des magazines de yoga. Fondateur de "Yoga Soma" – école offrant notamment une formation certifiante sur 4 années, il est l'auteur du livre "Prana Yoga Flow" et travaille actuellement au niveau international avec le concept innovant de "Yoga du Cœur".

Lieu : Rte de Roman Dessus 10 / 1027 Lonay

Horaire : 9h30 – 17h

Participation consciente (minimum suggéré 100 CHF/journée)

Possibilité d'assister à un seul jour ou une demi – journée

Aucune connaissance musicale et aucun niveau en yoga requis

Renseignements et Inscriptions : [www.alainbesson.com](http://www.alainbesson.com)

Email : [alainbesson7@aol.com](mailto:alainbesson7@aol.com) Tél : 0041 21 535 09 93