

# ATELIER MANTRAS

## AU PROFIT DE L'ASSOCIATION « GRAINES D'ESPOIR »

L'association "Graines d'Espoir", située au Togo, a été fondée par quatre Françaises. Grâce au parrainage de généreux donateurs, elle œuvre pour que les enfants souffrant de dénutrition, de maladies chroniques et/ou de handicaps puissent avoir accès aux soins médicaux. Elles permettent aussi à de nombreux enfants handicapés de bénéficier d'une éducation adaptée.

<https://associationgrainesdespoir.org>



GRAINES  
D'ESPOIR

# SOIRÉE CHANT DE MANTRAS

Dimanche 10 Décembre 2023  
de 17h00 à 20H30

Les MANTRAS sont un des éléments de la pratique  
du KUNDALINI YOGA.

Dans la langue ancienne du Sanscrit, le mot Mantra signifie « projection de l'esprit ». Chanter des mantras, c'est donc créer une forme d'énergie générée par la vibration des sons et notre concentration mentale. Cette énergie va avoir une structure, une fréquence et une forme particulière, et va ainsi générer des effets spécifiques.

Dans cet atelier, la pratique des sons, des techniques respiratoires, des postures corporelles et certaines formes de concentration, nous permettront de purifier notre énergie interne, d'élever notre fréquence vibratoire, et de travailler sur les dimensions psychologiques, émotionnelles et spirituelles de notre être pour retrouver l'harmonie, la paix et l'équilibre dans ces différentes sphères. Nous oeuvrerons ainsi à transcender les limitations du mental pour nous ouvrir à l'unité et à la compassion inhérentes à notre nature profonde.

Nous pratiquerons également un bain sonore au Gong (autre forme puissante de purification par les sons), ainsi qu'un cercle d'harmonisation et de guérison.

Salle « Bien Être » des  
Coqs Rouges

14 impasse Caillabet  
33000 Bordeaux

De 17h00 à 20h30

**Tarif :**

Adhérents CR - 30€

Non adhérents - 35€

**Contact et inscription :**

Patrick Boulan

06 81 92 43 60

turiya.tmy@gmail.com

