

ATELIER MANTRAS

*Au profit de l'association
« À TA RENCONTRE »*

Samedi 17 Janvier 2026

Chanter des MANTRAS, c'est mettre en forme une 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 avoir des effets spécifiques.

En alliant les sons avec d'autres techniques (respiration, mudras, postures et concentration), nous allons pouvoir purifier notre énergie interne, éléver et harmoniser notre fréquence vibratoire, pour retrouver la paix, l'équilibre et 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**.

« À TA RENCONTRE » propose des rencontres, des expositions et des actions de solidarité afin de sensibiliser le public aux réalités des migrations humaines et interroger sur le regard que l'on porte sur les personnes réfugiées et migrantes.

Dans cette soirée, nous aurons la possibilité d'accueillir un témoignage, de comprendre une histoire, de se confronter au monde de l'autre et d'échanger.

Avec cette association, c'est Taym, d'origine syrienne et coauteur d'un livre autobiographique, qui viendra nous rencontrer et témoigner de son parcours.



**Salle YOGA des Coqs
Rouges**

14 impasse Caillabet
33000 Bordeaux

**de 16h30 à
2030/21h00**

Tarif :

Adhérents CR : 35€
Non adhérents : 40€

Contact et inscription :

Patrick Boulan
06 81 92 43 60
turiya.tmy@gmail.com

