

# atelier du Yoga

## approfondir sa pratique

accessible aux élèves déjà engagés dans une pratique de Yoga

La voix est un mystère d'orchestration.  
Soufflerie, vibreur, résonateur,  
Elle est la "boite à musique" du Souffle.

*La récitation peut être  
soit intériorisée, soit audible.  
Si elle est interne, donc inaudible (\*)  
la vibration n'en existe pas moins !*

« Anahata », son non frappé



Shri Mahesh, Souffle, Parole de vie, éd. du Rocher

# Prendre soin de La voix

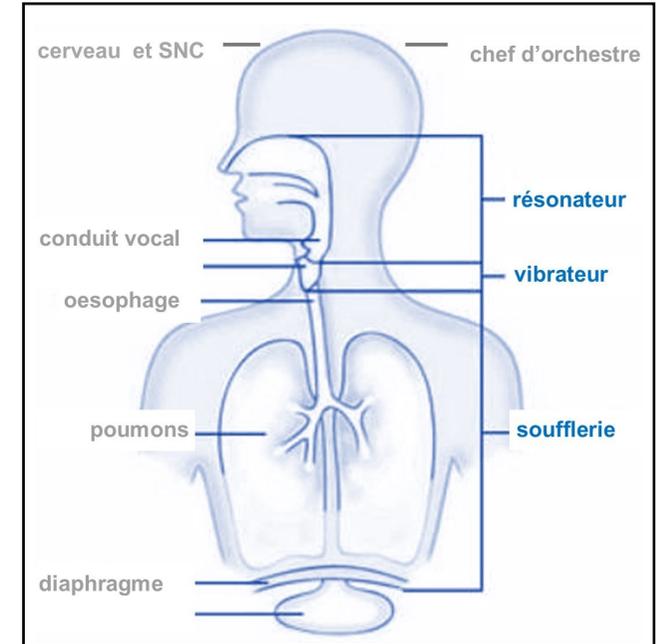
La voix est le plus ancien des instruments  
à vent et à cordes !  
Elle est l'expression de l'appropriation  
du don du souffle par l'être humain.

Le Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs  
organise une journée de rencontre et de pratique

117, rue Principale à Rocourt (Liège)  
Cercle St Léon / grande salle rez

**samedi 15 avril 2023**

de 9 h 30 à 17 h



La respiration et l'énergie vitale véhiculée par l'air impactent le corps sur tous les plans, continuellement, de jour comme de nuit, dans l'activité ou le repos.  
C'est l'essence-même de la vie !  
La voix, donne à entendre le plus intime de l'être.  
A travers elle « Je » exprime son individualité, son propre « je suis ».

extrait fiche pédagogique n°16 /2022  
[www.yoga-cytha.be](http://www.yoga-cytha.be) > cours > approfondir > pédagogie

atelier du Yoga  
**la voix**

15 avril 2023

Liège  
Xhovémont

cours mixtes hebdomadaires  
ateliers d'approfondissement  
week-end résidentiel

l'asbl Cytha organise

Rocourt  
St Léon

NOM.....  
 ADRESSE.....  
 Courriel .....@.....  
 Je pratique régulièrement le Yoga ou cours habituel :  
 Rocourt  Xhovémont  
 autre cours .....  
 préciser si végétarien

Je verse la somme de  65 € \*  affiliés : 55 € \*  étudiants affiliés : 45 €  
 à l'occasion d'un cours  
 au compte de l'asbl CYTHA : n° BE80 001 3 1060 3877

date.....signature.....

9h30 accueil  
 10h00 introduction - pratique Hatha-yoga  
 12h30 repas  
 14h00 l'appareil phonatoire  
 prendre soin de sa voix  
 exercices phonétiques et respiratoires  
 16h00 yoga-nidra | méditation  
 17h00 au revoir

prévoir tenue souple - tapis - coussin

**PAF 65 €**  
**55 € pour les membres**  
 étudiant affiliés 45 €  
 (TC activités - repas - boissons)  
 possibilité choix végétarien

La liste des inscriptions est établie  
 selon l'ordre des réservations validées par le paiement  
 en cas de réservation tardive : prendre contact pour vérifier les disponibilités

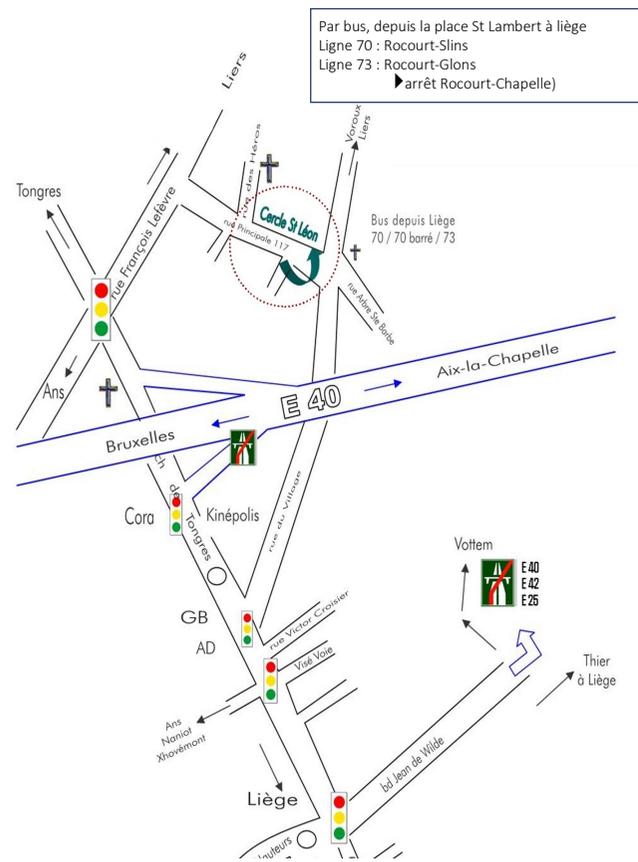


*à venir*  
 week-end résidentiel à Hurtebise  
**14-15 octobre 2023**

**Accès**

Venant de Bruxelles, Mons, Arlon, par autoroute :  
 à proximité de Liège prendre la **direction Aachen** (E 40)  
 ▶ sortie 33 « Rocourt » ▶ N20 à droite, chaussée de Tongres jusqu'aux feux (place Reine Astrid)  
 ▶ à droite rue François Lefèbvre, direction Glons-Liers  
 ▶ après les feux devant la Mairie et l'Ecole de Rocourt, 2<sup>e</sup> à droite : rue Principale  
 ▶ au croisement, laisser église (gauche) et dépasser pharmacie (droite) ▶ tout droit jusqu'au n°117 à gauche (Cercle St Léon)

Par bus, depuis la place St Lambert à Liège  
 Ligne 70 : Rocourt-Slins  
 Ligne 73 : Rocourt-Glons  
 ▶ arrêt Rocourt-Chapelle



accessibilité à la bibliothèque réservée  
 aux membres de l'association Cytha.