

## ACCUEIL A PARTIR DE 9H

GYMNASE MASSERAN  
6, rue Masseran 75007 Paris  
Métro : Duroc ou St François Xavier

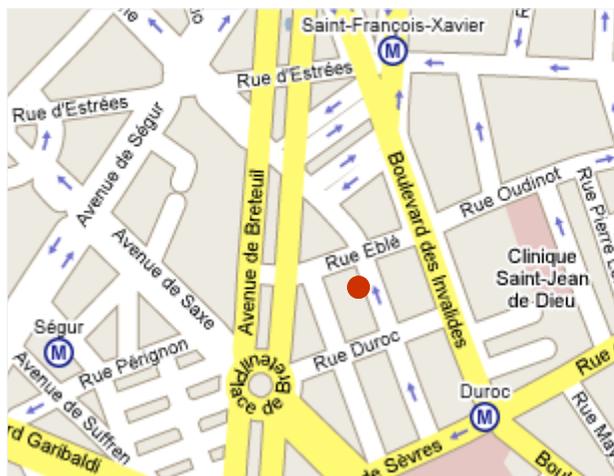
Pour accéder au gymnase,  
appuyez sur le bouton digicode  
(ouverture automatique du portail)  
et dirigez-vous vers la porte  
la plus à droite du bâtiment.

**Nous serons heureux de vous accueillir**  
**à l'entrée de la salle pour procéder**  
**à votre enregistrement**  
**sur notre liste de participants.**



## LIEU DE LA PRATIQUE

GYMNASE MASSERAN  
6, rue Masseran 75007 Paris  
Métro : Duroc ou St François Xavier



## PARTICIPATION AUX FRAIS

60 € pour les adhérents à l'association  
80 € pour les non adhérents

## HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

## REPAS

Le pique-nique n'est pas autorisé sur la terrasse de l'immeuble mais est toléré dans la salle de pratique à condition de ne pas laisser de miettes. Restauration rapide dans les cafés et brasseries des alentours.

## PRATIQUE

Apporter : tapis de yoga, couverture de relaxation, coussin ou support pour s'asseoir, bloc-notes, stylo.

## LES DIMANCHES

De l'Association Yoga,  
Les Amis d'André Van Lysebeth



Dimanche 11 JUIN 2023

**Patrick TORRE**

**L'Art des Mantras et  
de la méditation**

## Patrick TORRE

Musicien de formation, Patrick TORRE se passionne depuis 30 ans pour les possibilités incroyables offertes par la voix.

Spécialiste des Mantras et du Chant Harmonique, il vous fera découvrir toute la puissance du « son » et des Mantras dans la méditation.

Auteur des CD « Méditation, Mantra et Chants Harmoniques et Universels OM » il anime des formations en France, en Europe, aux Etats-Unis et autres congrès internationaux.

Il contribue aux publications spécialisées dans le domaine de la spiritualité et du Yoga.

Il a suivi différents enseignements de Yoga du son et mantras hindouistes, soufis et tibétains et fut formé aux techniques de vibrations sonores d'Asie Centrale (tibétaine et mongole).

Il vous propose d'intégrer ces techniques vocales dans votre pratique de yoga et de découvrir toute la puissance de cette voie.

Découvrir son site: [www.yogaduson.net](http://www.yogaduson.net)

## PROGRAMME

**DIMANCHE 11 juin 2023**

**De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

Alternance de théorie et de pratique

### « L' Art des Mantras et de la méditation Comment réaliser le SOI et atteindre l'Eveil »

Pratiques et enseignements:

- Purification par les sons
- Energétisation par les sons
- Concentration par les mantras et les mudras
- Méditation et évolution psycho-énergétique par la Mantra thérapie

Dans ce stage, nous comprendrons comment les Mantras peuvent agir sur notre corps énergétique (chakras) et nous conduire à la méditation puis à la réalisation des 7 plans de conscience.

La « voie du son » amène une réponse très actuelle aux problèmes de société tout en se nourrissant des techniques ancestrales.

« Si l'Eveil » donne accès à la vérité, la discipline fondée sur les techniques de yoga et de méditation permet de « se réaliser » soi-même. Comment atteindre ce but ? Cette journée propose un éclairage sur la question à travers la pratique du yoga du son et du Tantra.

## FICHE D'INSCRIPTION

**Avec Patrick TORRE**

**DIMANCHE 11 juin 2023**

**« L'Art des Mantras et de la méditation »**

A découper et renvoyer avec votre chèque à :  
Association « Yoga, les amis d'AVL »  
58 Avenue Bosquet 75007 PARIS  
Mobile : 06 84 34 70 64

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Pays .....

Email .....

Téléphone .....

Joindre un chèque séparé pour chaque inscription

- Je suis adhérent : 60 €
- Je ne suis pas adhérent : 80 €
- Je souhaite un reçu comptable
- Je souhaite une attestation de suivi de post-formation

Pour les virements étrangers

Code IBAN FR85 2004 1000 0105 6655 4A02 055

BIC PSSTFRPPPAR

La Banque postale-centre de Paris

75900 PARIS CEDEX 15 France

Date et signature :