

Atelier de chant diphonique avec Fadi



8 - 11 juillet 2018
Civray, 86400

Apprendre la technique khoomei des steppes d'Asie Centrale.
Pour restaurer son souffle, reconnecter avec sa voix,
réveiller son intuition et aligner les corps physique et subtils.

Infos &
Inscriptions



 Tathata Ayurveda & Yoga

 +33 7 68 19 04 95

www.tathata.fr

 Mana Yoga

 +33 6 37 38 25 25

www.manayoga.fr

MANA
YOGA

Atelier Chant diphonique Khommeï – se reconnecter avec sa voix.

Le Chant Khommeï

Issu des steppes d'Asie Centrale, le chant khommeï est né de l'observation de la Nature, des animaux et des cycles de la Lune. Aujourd'hui, cette technique accessible à toutes et à tous, permet de générer deux sons à partir de sa seule voix. En se rééduquant à l'écoute des harmoniques et en se reconnectant avec sa propre voix, on découvre un outil puissant pour se relaxer, relativiser, voire se soigner...

Thèmes abordés et programme

Au cours de cet atelier, nous allons travailler les points suivants, en groupe, en duo et individuellement :

- Les aspects théoriques des harmoniques, du son et de la résonance ;
- **L'écoute de nos harmoniques internes**, expérimentées grâce au silence ;
- Les parties de notre corps à stimuler pour **rétablir notre respiration naturelle** ;
- L'expérience directe des fréquences qui résonnent dans le corps physique et les corps subtiles ;
- **Les aspects théoriques des voyelles** et leur association avec les harmoniques ;
- L'expérience directe des fréquences qui résonnent dans les centres énergétiques (chakras) ;
- **Les exercices pratiques pour éduquer la langue et le palais à produire des harmoniques** ;
- Des mudras de la langue qui stimule la glande pinéale et le centre couronne du corps ;
- **La pratique du chant diphonique khommeï** et des harmoniques qui résonnent ;
- **Diverses techniques et méthodes adaptées au corps de chacun(e)** pour plus d'harmoniques ;
- Les aspects théoriques et **effets de la sonothérapie pour l'équilibre** des émotions et du mental ;
- Des états non ordinaires de conscience et le rétablissement de l'intuition par le chant en groupe.

De plus, pour commencer et clore l'atelier, des petits concerts d'instruments harmoniques rares.

Qui est Fadi ?

Français d'origine libanaise, j'ai 34 ans et vis aujourd'hui en France, où j'enseigne le yoga (hatha, statique, ashtanga vinyasa), la méditation et le chant diphonique. Depuis ma petite enfance, j'ai été fasciné par les peuples premiers, le shamanisme, l'animisme et diverses approches de la spiritualité. Ainsi, de façon autodidacte, les lectures et les voyages m'ont mené en Egypte, au Liban, au Mexique, en Australie, en Inde, au Népal et en Indonésie. Les rencontres m'ont permis d'apprendre diverses techniques de méditation, de respiration. En 2014, je rencontrais Antal Rangel, qui m'enseigna le chant khommeï. Notre amitié grandit et ma pratique aussi, au point qu'en 2015 il me format pour que j'enseigne à mon tour cette technique de chant. Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site www.manayoga.fr

