



YOGA DU SON

Date samedi 13 septembre 2025
Horaire de 10h à 16h30
Lieu Le Champagnoux – Rue du Village 4 B – 1424 Champagne
Intervenante Mme Valérie Jaques, sonothérapeute et aromathérapeute

Le Yoga du son est une approche holistique qui offre de nombreux bienfaits. L'un des principaux avantages du yoga du son est sa **capacité à apaiser le système nerveux**. En écoutant ou en produisant des sons, le corps entre dans un état de résonance qui favorise la détente et l'harmonie intérieure. Cela peut également contribuer à diminuer la production de cortisol, l'hormone du stress, et à favoriser un état de calme.

De plus, le yoga du son encourage une respiration consciente et profonde. **Le souffle est intimement lié aux émotions et à notre état mental**. En intégrant des techniques de respiration avec des sons, cette pratique aide à libérer les tensions accumulées dans le corps et à améliorer la circulation de l'énergie vitale. **C'est un chemin d'ouverture de conscience, avec soi, autour de soi.**

Prix membre	CHF 40.-
Prix d'association partenaire	CHF 80.-
Prix public	CHF 135.-



Renseignements et inscriptions jusqu'au 7 septembre

ASF

Association Suisse des Fibromyalgiques

Valérie Notz

Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30

valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch - www.suisse-fibromyalgie.ch