

JOURNEE YOGA - QI GONG - HANDPAN

le samedi 23 septembre (8h15 à 17h30)

à St Egrève (en pleine air)

Prix : 120€

PROGRAMME

8h15-9h45 : Yoga - Qi Gong - Méditation - Yoga du son avec Kim



- Exercices pour apaiser l'esprit (contre le stress, l'insomnie et l'anxiété)
- Exercices pour booster l'énergie
- Exercices contre la dépression
- Les secrets d'un corps et d'un esprit heureux

10h – 17h30h : Atelier Handpan avec Tom Vaylo – max. 12 participants

(chaque participant aura son propre handpan - le prêt est inclu dans le prix)



- Initiation et découverte de l'instrument, ses particularités, son histoire, sa fabrication, trouver le type de handpan qui vous correspond
- Découverte de plusieurs rythmes de base essentiels, comment les améliorer et les développer
- Comment améliorer et développer ses rythmes, comment s'exprimer avec aisance sur un handpan, comment amener son jeu au niveau supérieur en créant des automatismes et en utilisant des concepts simples mais efficaces
- Comment jouer avec d'autres, découvrir le partage via la musique, communiquer et entrer en phase avec les autres musiciens

Vous pouvez réserver votre place auprès de Kim (acupoint.fr) : reflexo.sujok@gmail.com

Ensuite il faudra envoyer un chèque d'arrhes de 30 € au nom de 'Kim Lan TOFFIN' à l'adresse suivante :

Kim Lan TOFFIN – 17 rue Henri le Chatelier – 38000 Grenoble

Date limite de l'inscription : le 10 septembre 2023