

# Alain BESSON

## « Yoga du Son - une Éloge de la Grâce »

Trouver la grâce et l'état de Grâce par le Yoga du Son - discipline ancestrale alliant souffle, rythme, chant et danse. C'est un régime.

Nous visiterons ensemble les différentes techniques de respiration ainsi que la science du Maha Mantram "OM" en parallèle avec la correspondance entre sons, couleurs et chakras.

## « C(h)œur Universel »

Chanter en chœur et avec cœur l'Universel - "Unis vers Elle".

Moment à la fois spirituel et décontracté, nous interpréterons avec amour, humour et joie différents chants dans la tradition orientale et occidentale d'une manière classique ou résolument très moderne.

## « Corps Accord »

Accordage du corps par l'union sacrée de l'amour et de la sagesse dans la science du son et du mouvement.

Cet atelier sera centré sur notre principal instrument - le corps physique dont nous étudierons attentivement le fonctionnement lors du chant, la danse et la méditation.

## « Au Commencement était la Musique »

Causerie interactive avec exemples musicaux illustrant l'influence de la Musique sur la société et la santé à la lumière des écrits de différentes traditions spirituelles et scientifiques.

## « Les Muses s'amuse... »

Concert improvisé en fonction de l'audience et du moment présent à partir de trois notes de musique et d'un ou plusieurs thèmes définis par les participants. Un temps sera également consacré à quelques improvisations pianistiques avec des personnes n'ayant pas ou peu de connaissances musicales.

## Soins holistiques

Les soins sont appelés "holistiques" car ils touchent à tous les aspects de l'être humain : physique, émotionnel, mental et spirituel. Les séances sont destinées principalement aux personnes en recherche de changements en profondeur. Les consultations débutent par un entretien approfondi où – en plus de l'exposé d'éventuelles pathologies – il est notamment demandé à la personne quel but elle poursuit dans la vie. La suite se compose généralement d'une poignée de main commentée puis de deux exercices rythmiques exécutés successivement à droite et à gauche puis ensemble. Le soin se poursuit avec une harmonisation du corps grâce à des respirations profondes et guidées couplées avec des massages (habillés) de type Shiatsu.

La durée des séances oscille entre 20 min et 3h. Le prix est en participation libre.

\* \* \* \* \*



Professeur de musique, pianiste et chef d'orchestre spécialisé dans le Yoga du Son, Alain Besson - directeur de la Fondation "C(h)œur Universel" - anime des ateliers "Eloge de la Grâce" louant la beauté de la Nature et des Hommes. Thérapeute, il a créé différents centres d'art et de bien être tout en dirigeant le final de plusieurs Festivals comme les Journées Mondiales de la Paix à Bugarach, le Festival de la Terre à Lausanne ou encore les 24 heures de Méditation pour la Terre à Paris - événement retransmis en direct sur les 5 continents.

[www.elogedelagrace.com](http://www.elogedelagrace.com)

[www.facebook.com/ besson.alain.3](https://www.facebook.com/besson.alain.3)