

# Découvrir le yoga par le son

Comme dans le yoga classique, les sessions commencent par un travail sur la relaxation. Dans un second temps, place à l'écoute des sons réalisés avec des bols de cristal. «*Le son devient*

*une matière vivante et crée une synergie avec le corps*», affirme le professeur Jean-Marc Philippe Duval. Ce ténor de l'Opéra national de Lorraine, et fils de professeurs de yoga, en est venu naturellement

à mêler ses deux passions: «*J'ai marié une discipline de l'esprit à la respiration et au mouvement du son.*» Il organise une fois par mois ces ateliers autour du yoga, de la voix et du son.

**Jean-Marc Philippe Duval** : 06 64 87 85 68, [jmphduval@free.fr](mailto:jmphduval@free.fr)



## LE PLUS

L'écoute des sons permet d'obtenir une concentration optimale et aide au travail de méditation associé au yoga classique.