

Atelier Yoga du rire et Gong

Un atelier tout à fait unique qui se termine par une profonde relaxation au son apaisant de notre gong de 28 pouces. Un plaisir rare... Venez-vous débarrasser de votre stress à l'aide du rire et du gong !

Remplissez toutes vos cellules de **JOIE** grâce à cette exquise expérience de relaxation profonde.



Le gong est utilisé depuis des milliers d'années en tant que puissant outil de guérison et de méditation.

Le son du gong crée un état de détente profonde, il vous libère de vos pensées. Rien n'est comparable à la manière dont le son du gong nous apporte un état d'harmonie.

Que se passe-t-il pendant une relaxation au son du Gong ?

Le gong commence à jouer. D'abord, vous entendez le son doux et riche du gong, puis peu-à-peu vous commencez à distinguer les différentes couleurs présentes dans chaque son. Le son s'épanouit et vous enveloppe, faisant vibrer

toutes les cellules de votre corps. Les ondes sonores apportent un sentiment de paix et de connexion dans votre corps et votre esprit.

Une des particularités du gong est le son que cet instrument produit. Jouer du gong est un art qui est bien différent de jouer du tambour ou d'un autre instrument. Le gong crée une vibration puissante – c'est comme si vous jouiez des centaines de notes en même temps. Lorsqu'il est frappé, le gong produit une note sur un fond d'autres notes. Chaque note interagit avec la suivante et elles se transforment l'une l'autre. Ceci crée une complexe fusion de sons que vous sentez traverser votre corps lorsque vous écoutez le gong.

Le corps au complet vibre et se transforme lorsque le gong est joué.

Dans notre corps, il y a 72 000 nerfs qui envoient de l'énergie partout dans le corps et nous animent physiquement, émotionnellement et mentalement. Des régions spécifiques du corps et de l'esprit sont stimulées par les vibrations sonores du gong. Par exemple, le gong peut stimuler le fonctionnement des glandes du corps, car la vibration fait bouger toutes les cellules et aide à dissiper les obstructions accumulées.

Le gong agit également au niveau de l'esprit. Les ondes sonores ouvrent l'inconscient à un état de méditation. Le gong nous amène à nous détendre mentalement naturellement. Il ne faut que 3 à 90 secondes pour que le

gong fasse effet sur l'esprit. Nous avons alors la possibilité de nous ouvrir à de nouveaux aspects de nous-mêmes et du monde autour de nous.

Le son du gong touche également tous les chakras du corps (les centres énergétiques) et peut aider à les ouvrir et à les équilibrer. Certaines zones du gong sont associées à des chakras spécifiques. Lorsque l'on frappe le gong à ces endroits, les chakras correspondants deviennent plus réceptifs et donc plus ouverts et équilibrés. Le son du gong « accorde » les chakras entre eux, permettant à l'énergie de mieux circuler. Si vous êtes sensible, vous sentirez ces changements dans votre corps lorsque vous écouterez le gong.