

## ACCUEIL A PARTIR DE 9H

GYMNASE MASSERAN  
6, rue Masseran 75007 Paris  
Métro : Duroc ou St François Xavier

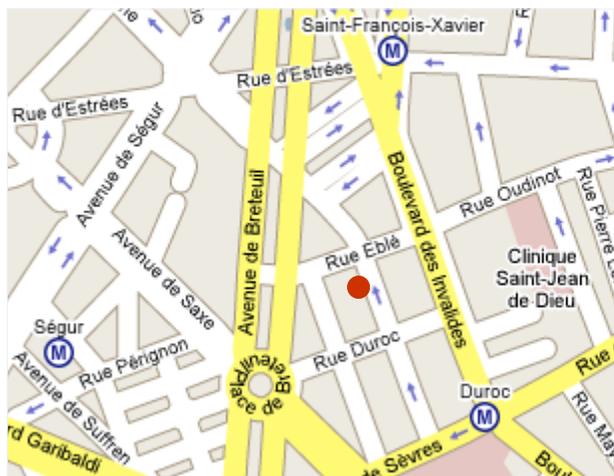
Pour accéder au gymnase,  
appuyez sur le bouton digicode  
(ouverture automatique du portail)  
et dirigez-vous vers la porte  
la plus à droite du bâtiment.

**Nous serons heureux de vous accueillir  
à l'entrée de la salle pour procéder  
à votre enregistrement  
sur notre liste de participants.**



## LIEU DE LA PRATIQUE

GYMNASE MASSERAN  
6, rue Masseran 75007 Paris  
Métro : Duroc ou St François Xavier



## PARTICIPATION AUX FRAIS

60 € pour les adhérents à l'association  
80 € pour les non adhérents

## HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

## REPAS

Le pique-nique n'est pas autorisé sur la terrasse de l'immeuble mais est toléré dans la salle de pratique à condition de ne pas laisser de miettes. Restauration rapide dans les cafés et brasseries des alentours.

## PRATIQUE

Apporter : tapis de yoga, couverture de relaxation, coussin ou support pour s'asseoir, bloc-notes, stylo.

## LES DIMANCHES

De l'Association Yoga,  
Les Amis d'André Van Lysebeth



Dimanche 16 Mars 2025

Christian BERTHON

*Yoga du son – Méditation avec les  
Bijas mantras*

[www.yogavanlysebeth.com](http://www.yogavanlysebeth.com)  
[eyvl.fr@orange.fr](mailto:eyvl.fr@orange.fr)

## Christian BERTHON

---

Christian est diplômé de l'école Van LYSEBETH de Paris en 2009.

Influencé par la philosophie de l'Advaita Vedanta et du Shivaïsme tantrique non dual du Cachemire, les axes d'intérêt de Christian s'articulent autour de l'éveil de l'énergie, du développement de la sensibilité et de la sensorialité, du Prāṇayāma, de l'art des mantras et du tantra.

La rencontre avec Patrick Torre en 2006 l'incite à approfondir la voie des mantras. Il entreprend la formation de professeur de Yoga du Son au sein de l'Institut des Arts de la Voix.

Très impliqué et ayant reçu des enseignements profonds de Willy Van LYSEBETH, Christian intervient en tant que formateur au sein de l'école Van LYSEBETH dans plusieurs disciplines.

## PROGRAMME

**DIMANCHE 16 Mars 2025**  
**De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

**Alternance de théorie et de pratique**

**Yoga du son- Méditation avec les Bijas mantras**

Dans les traditions yogiques, les bijas mantras, ou « sons germes », représentent les principes structurels et dynamiques de la manifestation vibratoire de l'univers, expressions du mouvement créateur de l'Énergie divine qui émergent tous du mantra Om, le Son primordial. Ces sons primordiaux n'ont pas de signification particulière et leur appréhension ne peut être intellectuelle mais uniquement expérience de conscience.

Véritables supports de méditation qui activent et ré-harmonisent nos corps énergétiques, chaque bija mantra possède une énergie particulière et une sonorité unique. Leur récitation (ou chant) permet de se reconnecter progressivement avec ces forces créatrices.

Chantés depuis des milliers d'années par des lignées de yogis, ils sont chargés d'une vibration sacrée puissante qui favorise la transformation aussi bien sur le plan physique, émotionnel, mental que spirituel.



## FICHE D'INSCRIPTION

**Avec Christian BERTHON**

**DIMANCHE 16 Mars 2025**

A découper et renvoyer avec votre chèque à :  
Association « Yoga, les amis d'AVL »  
Chez C. KIENTZ 72A Avenue GASTON BOISSIER  
78220 VIROFLAY  
Préinscription : Email à [eyvl.fr@orange.fr](mailto:eyvl.fr@orange.fr)  
Mobile : 06 80 72 38 88

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Pays .....

Email .....

Téléphone .....

Joindre un chèque séparé pour chaque inscription

- Je suis adhérent : 60 €
- Je ne suis pas adhérent : 80 €
- Je souhaite un reçu comptable
- Je souhaite une attestation de suivi de post-formation

Pour les virements  
Code IBAN FR85 2004 1000 0105 6655 4A02 055  
BIC PSSTFRPPPAR  
La Banque postale-centre de Paris  
75900 PARIS CEDEX 15 France  
Date et signature :