



INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
YOGA

**L'Institut Français de Yoga Méditerranée (IFYM)**

vous invite aux Hivernales 2024

# CHANTS ET MANTRAS VEDIQUES



Animé par **Cédric FEDELICH**

Les 3 et 4 février 2024  
Au Val de l'Hort, à Anduze (Gard)



## Cédric FEDELICH

De formation scientifique, Cédric a travaillé en laboratoire de recherche durant 10 ans sur le système ostéoarticulaire et musculaire en lien avec le milieu médical et paramédical. Parallèlement à cela, la pratique des arts martiaux et un premier voyage en Inde l'ont mené au yoga qui a changé sa vie en profondeur.

Après plusieurs années de pratique, il a suivi la formation de professeur auprès de Bernard Bouanchaud (promotion 2008-2012), reçu le diplôme de l'Institut Français de

Yoga (IFY) et validé par la Viniyoga Fondation France (VFF) en 2016. Il a ensuite poursuivi sa formation en suivant l'enseignement de yogothérapie du docteur N.Chandrasekaran (promotion 2011-2014).

En 2013, au cours de son séjour en Inde au centre du Dr. N.Chandrasekaran auprès de qui il a suivi un enseignement individuel de l'Advaita Vedanta, Usha Sundar, professeur du Mandiram de Chennai, lui a enseigné le chant védique en portant l'attention avec exigence et précision sur la prononciation du sanskrit.

Il a poursuivi son apprentissage en cours particuliers auprès de Martyn Neal (élève de Desikachar, formateur IFY et professeur de chant védique) et Nicole Bosch formée au Mandiram de Chennai. Le chant est depuis devenu une pratique quotidienne.

Il enseigne depuis 2014 à Alès et consacre son activité professionnelle à temps plein dans l'enseignement du yoga en cours collectifs et individuels, et à la promotion du yoga et de ses bienfaits pour la santé au sein de l'Espace Viniyoga Alès qu'il a fondé.

Plus d'informations : <https://www.alesviniyoga.fr/le-professeur>

## Chants et mantras védiques

Le monde n'est qu'énergie pure, vibration, dont l'expression la plus simple apparaît dans le phénomène sonore : c'est la théorie du verbe divin. Transmis oralement par le chant depuis leurs origines, les enseignements fondamentaux sur lesquels repose le yoga intègrent la pratique des sons, syllabes et phonèmes sacrés dont les effets viennent s'expérimenter en profondeur. Outre le plaisir qu'il procure, le chant ouvre une nouvelle dimension dans la pratique du yoga et la rencontre avec l'instant dans lequel l'intériorité est favorisée.

Dans ce stage, Cédric propose une introduction et des pratiques autour du chant védique, une invitation au chant et mantras basés sur l'écoute et la répétition. Nous explorerons avec lui la pratique du yoga avec des sons chantés au cours de différentes sessions incluant āsana (postures), prāṇāyāma (souffle et respiration) et dhyāna (méditation). Il nous fera découvrir plusieurs chants issus des Védas (textes philosophiques, hymnes et rituels), leurs significations et leurs aspects symboliques, l'origine de l'alphabet sanskrit à travers une approche historique et culturelle selon le Maheśvara Sūtra ainsi que la prononciation de chaque phonème.

## TARIFS

Le prix du stage, de 160€, est forfaitaire. Il comprend :

- enseignements, location de la salle et pension complète du samedi soir au dimanche midi
- repas végétariens
- chambres doubles ou individuelles
- éco-participation de 1 € pour une association à actions humanitaires, environnementales, ou sociales

Supplément chambre individuelle 18€, selon disponibilités: nous contacter par téléphone.

En cas de difficultés financières, nous contacter.

## INSCRIPTION

\*Bulletin d'inscription ci-joint à adresser avant le 22 janvier 2024 à

**Marie-Christine CALAIS** avec un chèque d'arrhes 80€ à l'ordre de l'IFYM.

Le solde sera réglé le 3 février 2024.

\*Ou via le site de l'IFYM : [en cliquant ici](#) avec paiement en ligne des arrhes.

Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage si le nombre de participants est inférieur à 15.

Le nombre de places est limité à 40 personnes.

**N'oubliez pas de vous munir de serviettes de toilette, tapis, coussin de yoga et de prévoir un repas tiré du sac pour le samedi midi**

## HORAIRES

**Samedi 3 février 2024**

Accueil à partir de 9h30

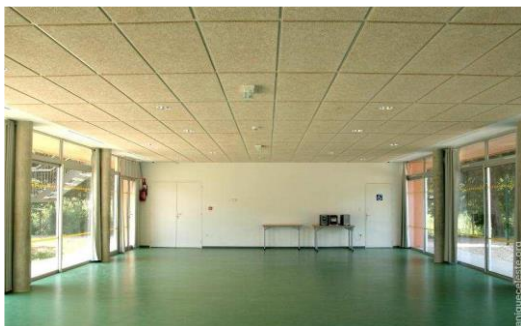
Début du stage : 10h

**Dimanche 4 février 2024**

Fin du stage autour de 17h

## LIEU DU STAGE

Pour vous rendre au Val de l'Hort,  
faites confiance à votre GPS !



**ETHIC-ETAPES  
VAL DE L'HORT**

**1050 chemin Bas  
30140 Anduze**

**Tél: 04 66 61 61 06  
Site web: [www.cis-anduze.com](http://www.cis-anduze.com)**