FORMATION AU YOGA DU SON

LE SON, LA MÉDITATION, LE SOI / S.M.S.

Du 22 novembre 2025 à 10h30 au dimanche 28 juin 2026 à 17 h 30



PROGRAMME

Yoga du son, mantras, bijas, méditation.

Musique, instruments…

DATES ET DURÉE

5 modules de 2 jours sur 5 we du samedi 10h30 au dimanche 17h30

LE FORMATEUR

Yves Plaquet

Professeur de yoga et de méditation

Relaxologue et thérapeute psycho-corporel

Formateur

PRIX DE L'ENSEIGNEMENT : 1200 euros

115 euros par jour, soit 1150 pour la totalité de la formation + 50 euros de frais de dossier.

LIEU

Espace méditation Normandie

4 rue François Lapert

76460 Saint Valery en caux

06 85 84 46 81



PRÉSENTATION

L'Espace Méditation Normandie est un lieu dédié à la pratique du yoga, du yoga nidra, de la relaxation et de la méditation, de la thérapie psycho-corporelle et à la formation, en groupe et en individuel.

Créé par **Yves Plaquet** en 2014, cette salle spacieuse et silencieuse de 50 m2 vous accueille avec son matériel et sa bibliothèque. Située idéalement en Normandie au bord de la mer, elle permettra aussi un ressourcement et une déconnexion propice à ce travail.
Yves découvre la pratique du yoga en 1988 et la pratique de la méditation en 1996 qu'il pratique quotidiennement depuis.
Parallèlement musicien et guitariste, il se forme à la musicologie à Paris VIII dans les années 1995, participe à quelques projets vocaux et instrumentaux et tout naturellement se retrouve attiré par les mantras, leur simplicité et leur profondeur. Il partage sa vie professionnelle entre les concerts, l'enseignement de la guitare et rapidement l'enseignement du yoga.
Animé par un réel plaisir à transmettre, il deviendra enseignant de yoga, partagera son attrait pour la relaxation et la méditation et deviendra formateur à Isthme Formations en 2016. Il intervient aujourd'hui dans 3 cycles, le cycle de relaxologues, les cycles 1 et 2 de yoga nidra.

Cette **formation au son** va vous permettre de découvrir et/ou d'approfondir l'utilisation des sons, des mantras, comment et pourquoi ils vont nous proposer ces états de méditation. Elle vous permettra d'enrichir la palette des pratiques que vous utilisez déjà, d'inclure des éléments dans vos cours ou séances et en découvrir les aspects « thérapeutiques, psychologiques et spirituels ». Vous aurez aussi la possibilité de créer des progressivités dans vos enseignements ainsi qu'une créativité.
Cette formation se déroule en présentiel exclusivement et s'adresse aux professeurs de yoga, relaxologues, sophrologues, psychologues, thérapeutes de la relation d'aide ainsi que tout pratiquant désirant en approfondir la compréhension.
S'alterneront des temps de pratique, de théorie et d'échanges interactifs, des questions sur les besoins d'animation de séances.

Le nombre de participants est limité à 12 personnes.



PROGRAMME

APPORT THÉORIQUE DE LA FORMATION

- Les 5 sons mères, les bijas, les mantras
- Les chakras, les granthis
- Les grands mantras de la tradition
- Liens entre le son, les intentions possibles, les attitudes, le laisser faire... - Le son dans les postures
- Les différentes formes de répétition (Japa)

APPROCHES CORPORELLES

- Le corps, caisse de résonance, vibration originelle,
- Les pratiques préparatoires, mise en condition (relaxation, yoga nidra, postures…)
- Nyasa, pratique de mantras dans le corps
- Le son interne, le silence

UTILISATIONS D'INSTRUMENTS & NOTIONS MUSICALES

- Harmonium indien ou Shruti Box (ou clavier), guitare, ukulélé, bols tibétains, bols en cristal, utilisation d'application, d'audio dans la séance.
- ABC de l'accompagnement instrumental, invitation à pouvoir accompagner un groupe à la guitare et/ou à l'harmonium (possibilité de poursuivre avec des cours d'instruments en semi collectif).
- Animer un groupe, préparer les voix, les corps, gestion du trac, mise en condition



NOTIONS D'ÉVEIL SPIRITUEL :

- Le Soi, la non dualité, la réalisation, qui suis-je ?
- Où va-t-on quand on chante des mantras ? A quoi ça sert ?
- Qu'est ce que l'état de la méditation ? Et comment y accéder par le son...

HORAIRES ET DATES DE REGROUPEMENTS

Samedi de 10H30 à 20h30 — Dimanche de 9h à 17h30

26 et 27 septembre 2026 — 28 et 29 novembre 2026
23 et 24 janvier 2027 — 13 et 14 mars 2027 — 22 et 23 mai 2027



L'ensemble de la formation animée par Yves PLAQUET et se concentre sur 5 WE de 2 jours, soir 80 h.

SON PARCOURS

Professeur de yoga diplômé de l'Institut André van Lysebeth à Bruxelles.

De yoga-nidra par Estrella Pellin, Christian Tikhomiroff, Pierre Bonnasse.
De yoga du son par Patrick Torre.

Licence de musicologie à Saint Denis, Paris VIII.

Formé à la sexothérapie et à la technique de psychothérapie du "Présent nous guérit" par Monique Fradot (Atamenvi).

Formé à la relaxation évolutive par Isabelle et Jean-Marie Jobelin (ISTHME Formations), à la thérapie psycho-corporelle, à la psychopathologie, au Breathwork et à la pleine conscience.

Responsable de *l'Espace Méditation Normandie* à Saint Valéry-en-Caux depuis 2014.

Membre adhérent de la F.I.R (Fédération Internationale de Relaxologie).

Yves anime des stages en résidentiel en France depuis plus de 20 ans et dans le désert marocain.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Espace méditation Normandie
Yves Plaquet
4 rue François Lapert
76460 Saint Valery en caux



Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal :
Ville :
Téléphone mobile :
Email :
Date de naissance :
Profession :

IMPORTANT : A joindre

- un CV
- une lettre de motivation
- 1 photo d'identité
- le présent bulletin rempli et signé
- un virement/chèque d'arrhes de 300 euros à l'ordre de Yves Plaquet pour l'inscription, le solde se règlera le 1er jour de la formation.

POUR QUE VOTRE INSCRIPTION SOIT PRISE EN COMPTE, merci de retourner votre dossier COMPLET à :
Espace méditation Normandie
Yves Plaquet
4 rue François Lapert
76460 Saint Valery en caux
Ou par mail à yplaquet06@gmail.com

PRÉSENTIEL
La formation se déroule sur 5 modules (voir les dates) et chaque stagiaire s'engage à être présent à chaque week end.
Si un empêchement, une interruption ou un cas de force majeure l'en empêchait, il aurait la possibilité de suivre le module manqué dans une promotion ultérieure.

Je reconnais avoir pris connaissance du programme complet, du calendrier, des tarifs et des modalités d'inscription.

Date : Signature :