



## PROGRAMME DE FORMATION

### **Yoga & Musiques** Avec Ronald Mack

#### **Présentation du stage**

Envie de relâcher la pression ? Après un temps de centrage par la respiration pour vous relier à votre corps, Ronald Mack vous invite à en observer les tensions et à en écouter les besoins. Puis, nourri par la dynamique du groupe et l'énergie de l'instant présent, ce dernier vous propose de créer ensemble un espace de conscience, en s'appuyant sur ses expériences de professeur de yoga, d'ostéopathe énergéticien et de musicien : *kundalini* yoga, méditation, relaxation guidée avec de la musique Hemi-Sync, yoga danse transe.... S'il prévoit une montée en puissance au fil des jours, le programme peut s'adapter aux besoins quotidiens de chacun.e et du groupe. Accompagnés par un répertoire de musiques du monde, poésie, respiration, souffle et mouvements permettent d'accéder à une nouvelle connaissance de soi tout en développant une nouvelle relation aux autres et au monde.

#### **Maître de stage**

Pour compléter et enrichir son travail d'ostéopathe, Ronald Mack étudie la psychologie personnelle et transpersonnelle, à la symbolique des corps et à la complexité de l'être entre physique, énergie, émotionnel et mental. Il pratique et enseigne différentes formes de yoga (yoga traditionnel, *kundalini* yoga, et fonde son approche sur une recherche de "l'espace de conscience"). Musicien par ailleurs, il s'interroge sur les résonances entre corps et musique. Il appuie sa pratique sur les musiques de transe traditionnelles et les musiques Hemi-Sync (Hemi-Sync). Parce que le son est une réalité vibratoire qui résonne dans tous les plans (le corps, le cœur et la conscience), la musique est pour lui une expression corporelle qui lui est propre.

**ARCHIVE 2025**