



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 énergétique 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 chacune.e et de chaque groupe. Accompagnés par un répertoire de musiques du monde, postures, 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 a intégré la psychologie personnelle et transpersonnelle, à la symbolique et à la complexité de l'Être entre physique, énergie, émotionnel et spirituel. Il pratique et enseigne différentes formes de yoga : *kundalini* yoga, et fonde son approche sur une recherche de "conscience". Musicien par ailleurs, il s'intéresse aux résonances entre corps et musique. Il appuie sa pratique sur les musiques de transe traditionnelles et les musiques modernes (Hemi-Sync). Parce que le son est une réalité vibratoire qui agit sur tous les plans (le corps, le cœur et la conscience), la musique est pour lui une expression corporelle qui lui est propre.

ARCHIVE 2025