```
{layout header="n" footer="y" leftcolumn="n" rightcolumn="n" fullwidth="y" contentwidth="80%"
bgimage="tiki-download_wiki_attachment.php?attId=97" bgrepeat="repeat" topmargin="1%"
contentbg="#F6F3D1B3" contenttextcolor="#000" contentradius="0" contentboxshadow="rgba(0, 0,
0, 0.2)" actionbuttons="n" topbar="n" pagetopbar="n" pagebottombar="n"}
```

Kinéson



Table of contents

- Bienvenue - Cliquez sur un des choix, plus bas, sur les triangles de ces titres ci-dessous
  - L'adhésion membre est annuelle. Consultez la fiche technique
- Nous demandons une contribution consciente
  - Consultez d'abord
  - Nous fabriquons des espaces collaboratifs en mode partage
  - L'adhésion membre est annuelle
  - Adhérez en dollard Canadien
  - J'adhère en Euro
- Devenez membre
  - Nous demandons une contribution consciente
    - Consultez d'abord
- Kinéson
- Info lettre

Anna Takahashi et Kinéson, un yoga du corps et de la voix qui fait du bien à la tête.
Née en France, d'un père japonais et d'une mère allemande, Anna travaille longtemps dans le domaine culturel en Europe.

C'est en 1996 qu'elle découvre l'univers des sons conscients. Sa rencontre avec Reine-Claire, cocréatrice avec Mario-Gaal du Gaiayoga, change sa vie. En 2000, elle quitte Paris pour approfondir sa pratique auprès d'eux, à l'École de vie consciente au Québec, où elle finit par s'installer.

Parallèlement à son cheminement avec les sons, elle devient la rédactrice-réviseure des Éditions Gaiayoga. Elle développe également une expertise en tant que traductrice de livres audios dans le secteur du bien-être et de la spiritualité (à son actif, des traductions d'Eckhart Tolle, Wayne Dyer, Byron Katie, Louise Hay, ou encore Jon Kabat-Zinn, Tara Brach, Jack Kornfield).

À chaque étape, elle est soutenue par la pratique des sons conscients, et en 2008 elle commence à enseigner le Chant des voyelles qu'elle contribue à faire connaître en France, en Allemagne, en Italie et au Japon.

Poussée par une curiosité qui ne lui laisse pas de répit, elle découvre et explore d'autres façons d'entrer en relation avec le corps, d'influencer notre humeur et nos pensées par le mouvement, ou d'utiliser des touchers et des techniques énergétiques pour dissoudre les tensions, autant physiques qu'émotionnelles.

En 2012, elle crée Kinéson afin d'offrir aux personnes qu'elle accompagne une expérience intégrée de tout ce qui nourrit sa pratique : Chant des voyelles, respiration consciente, Brain Gym®, Jin Shin Jyutsu®, Body Mind Centering®…

Info lettre

Lisez, voyez, écoutez l'info lettre de Kineson diffusé sur YogaPartout

Bienvenue
Devenez membre en règle
Un mot de notre partenaire + Devenez membre