

Stage Yoga - Chant

Harmonie du corps et de la voix

Printemps 2015

Du vendredi 20 (18h) au dimanche 22 (16h)
mars 2015

Au Domaine des Evis
Dans le Perche, à 90' de Paris



À la recherche de soi, de notre centre,
de notre force intérieure,
de notre voix et de notre voie.

Par le souffle, les postures, les vibrations, la
voix, la relaxation, la méditation, la musique :
se libérer des nœuds physiques et
énergétiques pour accéder à l'essentiel.

Mieux se connaître, développer ses
possibilités et respecter ses limites,
se découvrir.

Les intervenants

Emily Pello

chanteuse
coach vocal
auteure compositeur



et

Maud Dreyer

professeur de Yoga
comédienne
yoga-thérapeute



Amies de longue date, toutes deux voyageuses,
artistes et enseignantes,
Emily et Maud allient leurs passions et leurs
expériences pour partager, avec une dizaine de
stagiaires, durant 2 jours 1/2,
un moment unique dans un cadre exceptionnel.

À la rencontre entre le yoga et le chant, nous
développerons ensemble la présence à
soi et à l'autre.

Respirer, lâcher prise, découvrir, créer,
exprimer, se détendre,
retrouver confiance.

Le cadre

En pleine nature, **Le domaine des Evis** est un
lieu ressourçant et propice à la détente, au
travail personnel, à la créativité. Dans une
ancienne ferme fortifiée, entourée de douves,
s'ouvrent de grandes salles de travail collectif,
un salon chaleureux avec une cheminée, un
billard, un piano, et des chambres élégantes et
raffinées... Sur place, les repas sont bio, cuisinés
avec les produits du jardin, par la propriétaire
Juliette Chevrel. Le stage Yoga-Chant est
proposé en formule résidentielle au Domaine
des Evis, en pension complète.

Cette formule permet de rester en immersion
toute la durée du stage, elle comprend deux
nuits, deux petits-déjeuners, deux déjeuners,
deux dîners pour **280€ par personne tout
compris**, en chambre single.



Pour réserver votre pension complète pendant le
stage ou pour plus de renseignements à ce sujet,
merci de contacter, par tel ou mail,

Juliette Chevrel

Tel : **06 60 72 37 29**

Mail : juliettechevrel@orange.fr

Adresse : Le domaine des Evis
28340 La Chapelle Fortin

Le contenu



Yoga

Les cours s'articulent autour de postures, d'enchaînements plus ou moins dynamiques selon l'énergie, les besoins du groupe et le moment, d'un travail sur le souffle, de relaxations profondes et méditations guidées. En s'adressant à toutes les dimensions de l'être: physique, mentale et spirituelle, le yoga nous donne accès à nos ressources propres afin de nous placer dans les conditions optimales pour nous réaliser pleinement.

Durant 2 jours 1/2, nous aborderons l'essentiel de la pratique du yoga, en relation avec la voix :

Respiration, relaxation, travail des postures, éveil musculaire, souplesse, équilibre, concentration, méditation...

Pour plus de proximité avec vos propres sensations, les cours de chant et de yoga auront parfois lieu en demi-groupes.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter

Maud Dreyer : yogamaud@gmail.com

Emily Pello : emilypello@gmail.com

Chant

Les cours de chants sont collectifs, ils s'adressent à tous les niveaux et tous les styles de voix. Échauffement vocal et respiratoire, travail de la conscience de soi et de son timbre, écoute active, projection, justesse, rythme, harmonies vocales, improvisation, expressivité et confiance en soi. A travers des exercices simples et souvent drôles, le chant fait résonner en nous des émotions, nous ouvre aux autres et à soi.

Durant 2 jours 1/2, nous aborderons l'essentiel de la pratique du chant, en relation avec le yoga :

Ecoute active, musique et voix des autres, respiration, vocalises, diction, projection, timbre, rythme, justesse, harmonies vocales, expressivité, interprétation...



Le tarif

(Hors repas/hébergement)

260 €

Environ 9h de yoga, 7h de chant
marche méditative et concert privé

Rejoignez-nous

Pour vous inscrire, merci de nous retourner le coupon suivant - ou un courrier avec toutes vos coordonnées - ainsi que votre chèque d'arrhes de 100€ **avant le 20 février 2015** à l'ordre de Maud Dreyer

Maud Dreyer
Chez Samuel Guibal
Stage Yoga-Chant
10 bis rue Louis Bach
74000 Annecy

A la réception de votre courrier, nous vous enverrons un mail de confirmation et toutes les informations nécessaires au déroulement du stage (horaires, tenues, matériel, ...)

Je m'inscris au stage du 20, 21, 22 mars 2015, "Harmonie du corps et de la voix - Stage Yoga et Chant", et je verse 100€ d'arrhes (non remboursables si le désistement intervient moins d'un mois avant le début du stage).

Nom:

.....

Prénom:

.....

Adresse:

.....

.....

Mail:

.....

Téléphone:

.....