

Les animatrices



Cornélia est formatrice au Centre International de Musicothérapie ainsi qu'intervenante au centre de stages « Existence ». Les personnes qui travaillent avec elle la nomment « accoucheuse de Voix et de l'Être ».



Viviane est professeur de yoga, sophrologue, et formatrice en gestion du stress en milieu professionnel. Son expérience, sa pédagogie et l'efficacité de la pratique qu'elle propose sont très appréciées de ses élèves.



Inscription

A retourner à :
Viviane Faydit 11 clos des Charmes
95280 JOUY LE MOUTIER

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Portable : _____ Mail : _____

Je m'inscris au stage Chant et Yoga les 21, 22 et 23 octobre 2016 et verse la somme de 60 euros d'arrhes non remboursables en cas de désistement (à l'ordre de l'Association VIVANCE)

+ 5 € d'adhésion occasionnelle pour les non-adhérents à VIVANCE

Soit un total de : 60 €

65 €

WEEK END RESSOURCEMENT

Chant & Yoga en Normandie



21, 22 et 23 octobre 2016

« Le Cœur du Hérisson »
Le Moulin

27270 Ferrières Saint-Hilaire

www.lecoeurduherisson.com

Stage animé par :

Viviane Faydit

Professeur de Yoga, Sophrologue

&

Cornélia Lesauvage-Kopp

Professeur de chant, danse et art-thérapeute

Votre week-end

A nouveau cette année nos passions se réunissent pour vous proposer un week-end « Chant et Yoga » sur le thème de **l'ancrage corporel**. Petite parenthèse dans votre quotidien, ce séjour est l'occasion de vous poser, de vous ressourcer et de vous relaxer dans une ambiance amicale au milieu d'une nature généreuse.

Le chant :

Pas besoin de savoir chanter pour trouver sa voix, il suffit de se laisser porter et entraîner par la pratique ludique que nous propose Cornélia et la voix prend corps pour un moment de pur bonheur et de partage.



Le yoga :

Le bien être corporel est le fil conducteur de la pratique de yoga destinée aux débutants comme aux moins débutants. Par des pratiques simples et efficaces, Viviane vous invite à vous recentrer, et à harmoniser le corps, le souffle et l'esprit.

Le stage démarrera vendredi soir avec le repas à 19h30 (arrivée possible dès 17h) et se terminera dimanche à 16h.

Le gîte

Le moulin « Le cœur du Hérisson » est situé au cœur de la Normandie dans une vallée verdoyante entourée de cours d'eau.

Pour notre pratique, nous avons à notre disposition une très belle salle cathédrale de 55 m2 lumineuse et chaleureuse donnant directement sur la nature.

Pour le couchage, le gîte dispose de « 3 mondes » comprenant chacun 6 lits répartis dans des espaces séparés, 3 lavabos, 1 WC et 1 douche. La décoration soignée de chacun de ses espaces invite à la détente et au sommeil. Possibilité de chambres individuelles en chambres d'hôtes (60 €/nuit/pers., 70 €/nuit/couple)

Les repas sont végétariens et préparés par un traiteur.



Conditions d'inscription

Hébergement et repas : 130 €

Arrhes : 60 € non remboursables en cas de désistement

Adhésion occasionnelle : 5 € (non-adhérents Vivance)

Enseignement : 70 € minimum, chacun pouvant apporter un complément suivant son niveau d'appréciation

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.