

## 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 ».

Contact : 07.81.23.25.16 - cornelia.lesauvage@gmail.com



Viviane est professeure 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.

Contact : 06.07.18.02.87 - viviane.faydit@orange.fr

### *Pour vous rendre au Hérisson en voiture :*

De Paris : 2h

- Départ Paris périphérique sortie A13 Rouen
- 75 km sortie 15 Évreux
- 25 km prendre Évreux Centre
- Dans Évreux, suivre direction Caen
- 40 km rond-point carrefour de Malbrouck, prendre à gauche direction Alençon
- 10 km Bernay rester sur la déviation direction Alençon
- 9 km prendre à gauche C30 panneau Saint Symphorien
- 800 m en bas de la descente prendre à droite
- 500 m après, accès au cœur du Hérisson par la voie sans issue juste après l'Église et le cimetière. Le moulin est signalé par un panneau se trouvant à côté du monument aux morts.

Parking : 100 m sur la droite après l'église

Possibilité de vous organiser entre vous pour un co-voiturage.

## WEEK END RESSOURCEMENT

## *Chant & Yoga en Normandie*



**3, 4 et 5 novembre 2017**

*« Le Cœur du Hérisson »*

*Le Moulin*

*27270 Ferrières Saint-Hilaire*

[www.lecoeurduherisson.com](http://www.lecoeurduherisson.com)

02.32.45.97.89

*« A corps et à cœur joie »*

*Week-end animé par*

*Viviane Faydit*

*Professeure de Yoga*

*&*

*Cornélia Lesauvage-Kopp*

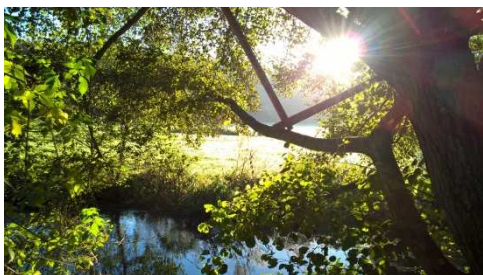
*Professeure de chant, danse et art-thérapeute*

## Votre week-end

Nous nous retrouverons de nouveau cette année pour un week-end « Chant et Yoga » sur le thème « *A corps et à cœur joie* ». 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.



### **<sup>2</sup>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 Cœur du hérisson est niché en Normandie au cœur du pays d'Ouche dans un écrin de verdure de 5 hectares entourés de bois et traversés de trois bras de rivière. Pour notre pratique, nous avons à notre disposition une très belle salle cathédrale de 55 m<sup>2</sup> 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.

## Conditions d'inscription

### **Hébergement pour 2 nuits :**

- 3 mondes : 70 € / pers.
- Chambre individuelle\* : 120 € / pers.
- Chambre couple\* : 140 €

\*Dans la limite des places disponibles, à réserver directement auprès du gîte

**Repas :** 70 € / pers. du vendredi soir au dimanche midi

**Arrhes non remboursables en cas de désistement :** 70 €

**Adhésion occasionnelle pour les non adhérents Vivance :** 5 €

**Participation en conscience pour l'enseignement (80 € minimum)**

**Inscription :** Fiche d'inscription ci-jointe à retourner remplie et accompagnée du règlement avant le 30 septembre. Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.