

Pour préparer votre séjour :

Tarif du stage **395€**, incluant :

- hébergement : 130€ en chambre twin (ch. seule sur demande)
- enseignement : 210€
- accès à la piscine & au sauna
- repas : 55€ (petits-déj., repas du sam. soir, du dim. midi & soir)

Dans le souhait d'organiser un stage accessible & convivial, nous vous proposons de faire un **repas partagé le vendredi soir + samedi midi**.

L'occasion de découvrir nos talents culinaires respectifs !

Pour ceux qui viendront en train, faites-nous signe, on s'arrangera !

Inscription

Envoyez-nous au plus tôt un **mail sur activites@3becs.com** ! Les places sont limitées. Un chèque d'arrhes de 130€ à l'ordre de l'Arche des 3 Becs validera votre inscription (encaissé si désistement -1 mois avant le stage).

Horaires

Accueil à l'Arche dès 16h le vendredi (début de stage à 20h) jusque lundi 12h. Possibilité de déjeuner et de dormir sur place le lundi (en option).

Comment venir ?

L'Arche des 3 Becs - Ferme Couteau - 26340 La Chaudière

Accès en car et train depuis Valence ville, arrêt à Saillans (26).

Puis covoiturage jusqu'au gîte - organisé entre les stagiaires.

Accès en voiture : <http://www.3becs.com/plan>

Au plaisir d'avoir de chanter et pratiquer le yoga ensemble !



Stage Yoga & chants du monde 7 au 10 juin - Drôme



Animé par Cornelia Lesauvage, art thérapeute,
& Carole Milliez, professeure de hatha yoga.

**Débutant(e)s, expérimenté(e)s
& futures mamans, bienvenue !**



Votre week-end... 3 jours de détente & de plaisir !

Yoga & chant : une riche alliance.

Yoga et chant sont une invitation à être plus conscient(e) de vous-même, à harmoniser corps, esprit et coeur, par le travail de la posture du corps, du souffle et de la voix.

Chaque jour du stage, vous découvrirez une pratique du yoga et un temps chanté, les deux se complétant et accentuant les bénéfices de chacun ! Pas besoin de savoir chanter ni d'avoir pratiqué le yoga auparavant !



Les **Chants du monde** ont des vertus rééquilibrantes et apaisantes. Les vibrations sonores purifient notre esprit, notre corps et ses enveloppes énergétiques subtiles. Le mental se calme et nous retrouvons l'ancrage dans notre être. Les émotions et les tensions se libèrent, s'allègent et se transforment en une joie paisible. Pour vivre pleinement ces bienfaits, nous aborderons la respiration, le timbre de la voix et l'harmonie entre le corps et la voix.

Les Chants du Monde nous font vivre une communion entre tous les êtres de la terre. Chantés à plusieurs voix, ils nous connectent à l'âme du monde. Notre voix et notre cœur se mettent à vibrer.

Le **yoga** est une pratique holistique, où l'on étire, assouplit et détend le corps, autant que l'on cherche à apaiser le mental et à aiguïser la conscience de soi. Au travers de postures précises mais ajustées à chacun(e), ainsi que d'exercices de respiration et de méditation, vous ressentirez davantage votre corps, votre énergie, et trouverez une détente profonde et sereine. Nous pratiquerons dans la belle yourte de l'Arche des 3 Becs, et parfois dehors - face aux montagnes !

L'Arche des 3 Becs

Ancienne ferme de charme rénovée, l'Arche des 3 Becs se trouve à plus de 1000m d'altitude, au pied des sommets. Une quinzaine de chambres doubles ou simples vous attendent, dans de petits chalets individuels ou au sein de la ferme et du gîte principal. En plus de la pratique du yoga et du chant, vous pourrez bénéficier de massages (en option), découvrir les beautés des 3 Becs lors de randonnées, et vous détendre dans la piscine et le sauna...
www.3becs.com



Cornelia Lesauvage

Professeure de chant, art & danse thérapeute

Cornelia 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 la Voix et de l'Être » ; elle a le talent d'amener chacun en douceur à un dépassement de soi.

www.chant-art-therapie.e-monsite.com / 07 81 23 25 16



Carole Milliez

Professeure de yoga, soins énergétiques & chant lyrique

Enseignante de yoga et thérapeute depuis 2014, Carole accompagne chacun(e) en fonction de son corps et de ses possibilités. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga de Lyon en Hatha yoga (yoga traditionnel), et en yoga périnatal, elle partage aussi sa vie entre soins (reiki, Access Bars, massages ayurvédiques), le chant lyrique et l'enseignement.