

École de Vie
GUR PRASAAD
en Cévennes

LIBÉRER SA
VOIX ET SON
CORPS EN
CHANTANT DES
MANTRAS DU
KUNDALINI YOGA

Avec
Cornelia Kopp-Lesauvage

du vendredi 12 mai 2023
(au soir) jusqu'à dimanche
14 mai 2023, 17h.

*« Danse comme si personne ne te regardait ;
Chante comme si personne ne t'entendait ;
Aime comme si tu n'avais jamais souffert ;
Vis comme si le Paradis était sur terre. »*

WWW.GURPRASAAD.EU/FR



Je vous invite à découvrir le plaisir de jouer avec sa voix et d'explorer ses possibilités insoupçonnées. Nous chanterons des mantras de la tradition du Kundalini Yoga et possiblement d'autres mantras et chansons simples en polyphonie et en canon.

Nous aborderons « le chant de l'âme » et des impros simples. Je vous donnerai des outils nécessaires pour poser votre voix.

Ceux qui le souhaitent peuvent apporter un chant à « travailler », pour s'exercer dessus.e

Jouer et improviser avec notre voix renforce l'assurance et la confiance en nous.

La voix et le corps nous mettent en contact avec notre élan de vie, nos émotions et notre intuition et nous font découvrir notre richesse intérieure.



Aucune compétence ni expérience préalable ne sont requises.

Les matins tôt nous ferons la pratique de la sadhana; la pratique quotidienne du Kundalini Yoga et de la méditation de cette tradition pendant 2 heures et demi, (5-7h30) guidée par Sat Atma Kaur.



Cornelia Kopp-Lesauvage :

Née dans une famille musicienne, en Allemagne, j'enseigne la musique en formes différentes depuis toute ma vie.

J'ai suivi de nombreuses formations en pédagogie musicale (E. Willems, Orff), en communication (process communication, analyse transactionnelle, CNV), en expression artistique (Roy Hart théâtre) et en « art-thérapie » (école Arthère) et « danse-thérapie » (Schola Cantorum).

<http://chant-art-therapie.e-monsite.com>

Le stage aura lieu à l'École de Vie Gur Prasaad, dans un mas traditionnel dans le Gard. 2 possibilités d'hébergement:

- En chambre de 3 à 5 personnes chacune dotée d'une douche.
- En camping sous votre tente, ou camping-car sur la propriété.

Nous partagerons 3 délicieux repas végétaliens par jour.

Tarifs Enseignement: 120€

Nourriture et logement en chambre: 100€ En camping: 70€

Coût total: 220€ (190€ en camping) en vous inscrivant et payant l'enseignement avant le 15 avril 2023.

Après le 15 avril: 250€ (220€ en camping). Si les finances sont un frein pour votre participation, n'hésitez pas à nous contacter pour un arrangement adapté

Info & inscription : contact.gurprasaad@gmail.com ou 07-54320676 avec Karan Shiva.