

« J'ai décidé d'être heureux parce
que c'est bon pour la santé. »

Voltaire



« La joie est la meilleure des
solutions. »

Pina Bausch



Marie-Christine Tchernia est diplômée de l'Institut Français de Yoga depuis 1990, formée par Bernard Bouanchaud. En danse contemporaine, elle travaille avec Claire de Monclin et anime des stages de yoga et danse depuis 10 ans. Elle est formée à l'anatomie appliquée au mouvement.

Virginie Chase est diplômée depuis 2014 de l'Institut des Arts de la Voix de Patrick Torre, agréé par la Fédération Française de Yoga du Son. Depuis plusieurs années elle chante dans des formations de chant traditionnel, circle songs et improvisation vocale. Elle est comédienne et comédienne voix off.

Infos et inscriptions

Association Beau Travail
mctchernia@yahoo.fr - 06 81 94 45 32
<https://yogamariechristine.wordpress.com>

Yoga du Son avec Virginie
yogason@virginiechase.fr - 06 70 77 48 35
<http://yogason.virginiechase.fr>

STAGE YOGA et DANSE YOGA du SON

Du 17 au 23 juillet 2016

Avec
Marie-Christine et Virginie

À Tournefort
Dans les Alpes Maritimes



La Valorette

Un lieu de stage situé
dans un écrin de verdure
au cœur de l'arrière-pays
niçois



LE STAGE

Corps - Souffle - Son

La pratique du yoga permet par le jeu des postures et de la respiration de se sentir paisible et stable.

L'improvisation dansée libère le corps et apporte beaucoup de joie.

Le yoga du son au travers des vibrations ouvre des champs inattendus de possibilités, et apporte bien-être et confiance en soi.

Au travers de ces trois approches vous prendrez plaisir à vous laisser guider dans les sons, les mouvements, les postures ...

Les matinées et fins de journées seront consacrées à la pratique et les après-midi à la détente : marches, siestes, baignades, massages ...

Ce stage est accessible à tous.

Détails pratiques

LES DATES

Séjour du dimanche 17 au samedi 23 juillet. Le stage aura lieu du lundi 18 au vendredi 22 juillet.

LE LIEU

La Valorette se situe à 30kms au nord de Nice, au calme et en pleine nature au milieu des montagnes, des ruisseaux et des cascades.

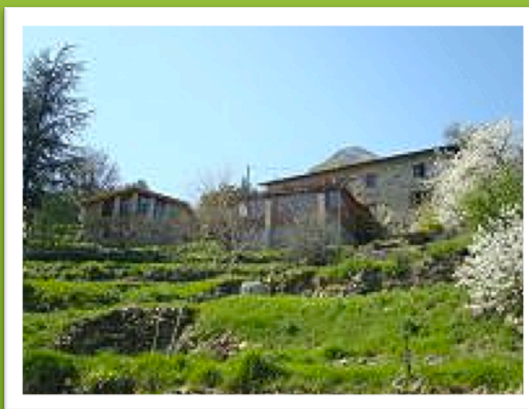
L'hébergement se fait en chambre ou en yourte de 2 à 3 personnes.

LES TARIFS

Pension complète : 390€

Les repas sont végétariens et en grande partie bio.

Enseignement : 250€



INSCRIPTIONS

Remplissez votre bulletin d'inscription ci-dessous et renvoyez-le à :

Association Beau Travail

131, rue de Bagnolet - 75020 – Paris

Pour valider votre inscription, ce bulletin doit être accompagné de 2 chèques d'acompte :

- 100€ pour l'hébergement et la pension complète à l'ordre de : *La Valorette*

- 100€ pour le stage à l'ordre de : *Beau Travail*

L'acompte n'est pas remboursé en cas de désistement.

Le stage a lieu sous réserve de 10 participants.

Réponse requise avant le 15 mars 2016.

Nom :

Prénom :

Mail :

Mobile :

Date et signature :