

*"Il n'y a pas de hasards,
il n'y a que des rendez-vous."
Paul Éluard*



YOGA DU SON



YOGA ET DANSE

*"La bonne humeur
est l'épanouissement
de l'âme contente."
Denis Diderot*



Marie-Christine Tchernia

Diplômée de l'Institut Français de Yoga (formée par Bernard Bouanchaud), elle enseigne le yoga depuis 1990. En danse contemporaine, elle travaille avec Claire de Monclin et anime des stages de yoga et danse depuis 11 ans.

Virginie Chase

Diplômée de l'Institut des Arts de la Voix de Patrick Torre, elle chante depuis plusieurs années dans des formations de chants traditionnels et improvisations vocales. Elle est praticienne de massage sonore selon la méthode Peter Hess®.

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 ÉTÉ 2017



YOGA ET DANSE YOGA DU SON avec

Virginie Chase
et
Marie-Christine Tchernia

Le stage se déroule près de
Montpellier
du 17 au 21 juillet 2017
au

Domaine
Le hameau de L'étoile 

<http://www.hameaudeletoile.com>

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** grâce aux vibrations sonores émises et reçues ouvre des champs inattendus de possibilités. Il apporte bien-être et confiance en soi.

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

Les matinées et fins de journées sont consacrées à la pratique et les après-midi à la détente : marches, siestes, piscine ... Le très beau domaine du Hameau de L'Étoile vous propose divers services à découvrir.

Ce stage est accessible à tous.



DÉTAILS

SÉJOUR

Arrivée le dimanche 16 juillet en fin d'après-midi, départ le samedi 22 juillet dans la matinée. Le stage aura lieu du lundi 17 au vendredi 21 juillet.

LE LIEU

Le Hameau de l'Étoile est situé à Saint Martin de Londres (30 kms au nord de Montpellier). S'y rendre est simple, toutes les informations sont sur leur site.

L'HEBERGEMENT

Tentes, cabanons, chambres, cassines. La réservation se fait selon votre choix, en formule résidentielle et pension complète directement auprès du domaine du Hameau de l'Étoile.

PRATIQUES

INSCRIPTIONS

Coût de l'enseignement 300€

Réservez votre stage en envoyant un chèque d'acompte de 100€ à l'ordre de Beau Travail : 131, rue de Bagnolet - 75020 Paris
L'acompte n'est pas remboursé en cas de désistement.

Réservez vous-même votre hébergement auprès du Hameau de l'Étoile, via le formulaire en ligne. Rendez vous sur le lien suivant : <http://www.hameaudeletoile.com/vacances-autrement.html>

