

# **Stage Yoga, Chant et Danse à OREILLA**

## **Fiche pratique**

**Date : 9 Juin 2024**

**Horaires : 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h -17h30**  
(il y aura une pause en matinée et dans l'après-midi)

**Lieu : La Grange d'Oreilla**  
**5 Cami de l'Escola – 66360 Oreilla**

**Tarif : 55 € le stage**

**Repas : chaque personne apportera son repas tiré du sac**  
(prévoir un repas assez léger)

**Matériel : chacun(e) amènera les matériels suivants pour le stage ;**  
**tapis de sol, plaid-couverture, coussin (de tête et d'assise),**  
**tenue confortable, chaussons, bouteille d'eau.**

### **CONTENU DU STAGE :**

**Pratiques du Yoga du Cachemire qui permet une approche consciente,**  
**tactile et spaciale du corps ; postures (Asanas), respiration, Mantras,**  
**relaxation, bain sonore.**

**Pratiques vocales diverses et ludiques, jeux vocaux ; en conscience du**  
**corps qui porte La Voix et qui permet à celle-ci de jaillir et de prendre Sa**  
**place en toute confiance. Polyphonies vocales de toutes traditions.**

**Pratiques de danses de l'Être et de la Vie, provenant de différentes**  
**traditions et ou s'associe le chant et la danse (danses chantées).**

**Contact , réservations : 06 17 56 59 72 et 07 49 22 74 61**

**Courriel : chanterdansonschoeur@gmail.com**