

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