



Je m'inscris à la journée découverte du 27 novembre 2011 à la M.J.C. CENTRE ANDRE MALRAUX 10, chemin de la Moutte 34170 CASTELNAU LE LEZ :

Prénom :

Nom

Adresse :

e.mail :

telephone :portable :

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée, accompagnées de votre règlement par chèque à l'ordre de ARTOTHEM.

En cas de désistement de votre part plus de 3 semaines avant le début du stage, l'acompte sera restitué, sinon, 40€ seront prélevés pour frais. Un désistement moins d'une semaine avant le début du stage ne donnera lieu à aucun remboursement. Cependant, il sera possible de reporter le montant (moins les 30€ de frais) sur un autre stage. En cas de désistement de notre part l'acompte sera restitué intégralement.

Renseignements pratiques :
Marie Thievet 06 67 17 40 77

Inscriptions :

Adam S Callejon et Nathalie Nichanian 30360 St-Maurice de Cazeville - tel. 04 66 60 17 69 / 06 82 17 16 41 - nathalie@yogadelavoix.com

photos, articles et extraits musicaux sur notre site : www.yogadelavoix.com

CHANT HARMONISATION ENERGIE DETENTE JOIE YOGA

Journée découverte - Castelnau le Lez

dimanche 27 novembre 2011

tout public, débutants, amateurs et musiciens, à partir de 16 ans.

Explorer et élargir nos possibilités vocales, chanter avec notre âme, et expérimenter un véritable massage sonore, régénérant et harmonisant de l'être entier, en utilisant les techniques vocales de la musique classique Indienne, la science des ragas, les mantras...

Au cours de ce stage vous allez :

- découvrir votre voix naturelle
- développer votre souffle
- vous détendre par la pratique musicale et le yoga
- apprendre des chants de l'Inde (chant en groupe)

Issu de la technique du chant classique hindoustani, Le Yoga de la Voix met en relief la musique et son effet subtil d'harmonisation. Un travail vocal en finesse et en nuances nous fait apprécier à sa juste valeur la force du silence et son aspect dynamique dans la musique et dans notre sphère mentale.

Les pratiquants en tirent un bienfait immédiat : corps relaxé, mental détendu, visage et sourires lumineux.

Programme des séances de chant :

- ▶ Le souffle, la technique vocale (sur la gamme chromatique indienne et les micro-tons) ;
- ▶ L'harmonisation des centres énergétiques du corps grâce à des modules de chant spécifiques ;
- ▶ Jeux et cycles rythmiques ;
- ▶ Chants sacrés de l'Inde (mantras, bhajans, kirtans).

Les pratiques de chant sont accompagnés d'instruments acoustiques (tanpuras, esraj, manjira,...).

Les séances de yoga, principalement composées d'étirements et de respirations, sont douces et relaxantes. (prévoyez un tapis de yoga et un coussin d'assise)



stage animé par Adam S. Callejon, musicien et Nathalie Nichanian, professeur de Yoga

Frais pédagogiques : 60€

Lieu : M.J.C. CENTRE ANDRE MALRAUX 10, chemin de la Moutte 34170 CASTELNAU LE LEZ

Horaires : 9h30/17h00

Places limitées : 14 personnes.

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée, accompagnées de votre règlement à l'ordre de ARTOTHEM.

Contact sur place :

Marie Thievet 06 67 17 40 77

Inscriptions et renseignements :

Adam S Callejon et Nathalie Nichanian tel.04 66 60 17 69 / 06 82 17 16 41 nathalie@yogadelavoix.com

En pratique : Apportez votre tapis de yoga et/ou couverture, coussin d'assise, tenue confortable. Pour le repas du dimanche midi, nous partagerons sur place ce que chacun apportera (végétarien).

Renseignements 04 66 60 17 69 - www.yogadelavoix.com