



Je m'inscris au stage des 3 et 4 décembre 2011 à Saint-Florent sur Auzonnet :

- je souhaite être hébergé(e) sur place : 140€ (dans la mesure des places disponibles, chambres et sanitaires communs)
- je logerais à l'extérieur (liste de chambres d'hôtes et gîtes proches, sur demande) : 115€

Prénom :

Nom

Adresse :

.....

.....

e.mail :

telephone :portable :

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée, accompagnées d'un **chèque d'acompte de 40€ à l'ordre de ARTOTHEM.**

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.

Inscriptions, renseignements : 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

stage résidentiel, Saint-Florent/Auzonnet

samedi 3 et dimanche 4 décembre 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 matin, séance méditative traditionnelle (Karaj) ;
- ▶ 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 : 140€
hébergement et pension inclus (sans hébergement : 115€)

Lieu : Saint-Florent sur Auzonnet
entre Alès et St Ambroix (l'itinéraire vous sera communiqué à la réception de votre inscription)

Horaires : samedi 14h/18h,
dim. 7h30/17h00

Places limitées : 12 personnes (5 sur place, possibilité de ch. d'hôtes)

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée, accompagnées d'un chèque d'acompte de 40€ à l'ordre de ARTOTHEM.

renseignements : 04 66 60 17 69 /
06 82 17 16 41 - nathalie@yogadelavoix.com

Les journées sont intenses : 2 séances de chant le matin, une l'après-midi, et 1 à 2 séances de yoga et relaxation. Apportez votre tapis de yoga et/ou drap de plage, coussin d'assise, tenue confortable.

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