



STAGE YOGA & CHANT en Bretagne

(Stage pour tous et agréé par la FNEY)

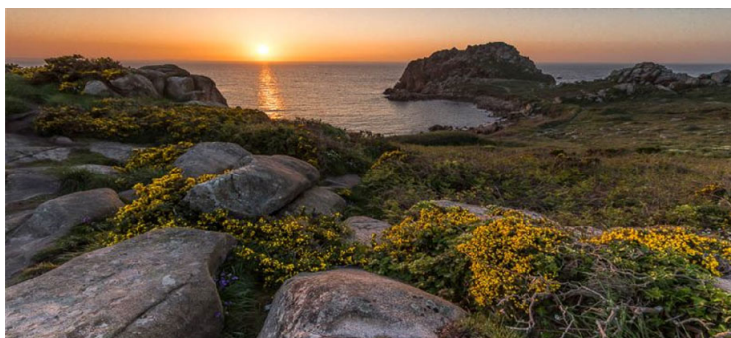
Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

catherinemasson@espaceyoga.org

www.espaceyoga.org



Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga et formatrice à la FNEY (<http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute.

L'atelier chant sera animé par **Véronique LE POSTEC**, formée à la technique vocale pendant 5 ans auprès de Anne LE MERDY à Rennes puis a suivi un cycle professionnel de formation à l'art vocal avec Dominique DESMOND, Brigitte JACQUOT et Jacques BARATHON, a participé à de nombreux stages d'interprétation, polyphonie, improvisation. Depuis 2001 a créé et interprété des spectacles de chant. Elle est art-thérapeute formée à l'université de Tours puis y est devenue formatrice. Elle intervient en chant et musicothérapie auprès des personnes aphasiques. L'atelier chant consistera en la gestion du souffle jusqu'au chant intuitif et à la technique vocale adaptée au chant. La voix est source d'expression. Il s'agira d'expérimenter et de cultiver la joie et le plaisir de chanter qui mène à la rencontre avec l'autre.

Le gîte situé en bord de mer avec un petit port de pêche à proximité permet de magnifiques balades

Les repas sont végétariens et biologiques

du Dimanche 23 Juillet 2023 à partir de 18h au Samedi 29 Juillet 2023 à 14h

Lieu : Centre le Carnet de Bord – 1 route du Port Blanc – Le Diben, 29630 PLOUGASNOU

06 24 69 33 54 – 09 65 26 21 46 - <https://legiteducarnetdebord.wordpress.com/>

En train :

- Aller : Gare TGV Morlaix, puis taxi collectif à 19h15 Jean le Taxi : 02 98 29 80 80. Pour la réservation collective du taxi, vous recevrez la liste des stagiaires venant en train.
- Retour : Bus régulier <https://www.breizhgo.bzh/> jusqu'à la Gare TGV Morlaix

Programme :

Assise en silence : 8h à 8h30

Yoga : 9h30 à 12h30

Temps libre : 14h à 15h30

Chant : 15h30 à 17h00

Yoga : 17h30 à 19h

TARIFS	Chambre pour deux avec WC et douches à l'étage (lavabo dans la chambre)	Chambre individuelle avec WC à l'étage (douche et lavabo pour 2 chambres seulement sinon à l'étage)
Pension complète pour la semaine par personne	520 €	590 €
Cours de Yoga pour la semaine et atelier de chant	450 €	
Total par personne pour la semaine	Option A 970 €	Option B 1040 €

Apportez votre linge de toilette, votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga & Chant
Carnet de Bord (Juillet 2023) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Merci d'entourer l'option choisie
(voir explication sur le tableau de la première page)

	Merci d'entourer l'option choisie (voir explication sur le tableau de la première page)	
Total par personne pour la semaine	Option A 970 €	Option B 1040 €

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 30 avril 2023 **avec un chèque d'acompte de 200 €** à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de Stage

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquez si vous avez un régime alimentaires particulier :