



# YOGA & CHANT sur une presqu'île bretonne

(Stage pour tous et agréé par la FNEY)

**Catherine MASSON**

**Association PAROLES DE YOGA**

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42 [catherinemasson@espaceyoga.org](mailto:catherinemasson@espaceyoga.org)

[www.espaceyoga.org](http://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/>

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 est situé sur une presqu'île dans un site calme de toute beauté  
Les repas sont préparés par la maîtresse du lieu qui propose une cuisine créative, végétarienne et biologique

**du Dimanche 7 juillet 2024 à 18h au Samedi 13 juillet 2024 à 14h**

**Lieu :**

**Centre Chrysalide** Presqu'île de Fandouillec - Nestadio 56680  
PLOUHINEC 09 75 95 10 39

**En train :** Gare TGV d'Auray,  
puis Taxi collectif : 02 97 33 41 23 (demander à Catherine MASSON  
[catherinemasson@espaceyoga.org](mailto:catherinemasson@espaceyoga.org) la liste des stagiaires venant en train



**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 lavabo (WC et douches sur le palier)	Chambre individuelle (WC et douches sur le palier)
Pension complète pour la semaine par personne	570 €	690 €
Cours de Yoga pour la semaine et atelier de chant	470 €	
<b>Total par personne pour la semaine</b>	<b>Option A 1040 €</b>	<b>Option B 1160 €</b>

Apportez votre tapis de Yoga et coussin de méditation

**Formulaire d'inscription**  
**Yoga & Chant**  
**Centre Chrysalide (Juillet 2024) 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)

Total par personne pour la semaine	<b>Option A</b> <b>1040 €</b>	<b>Option B</b> <b>1160 €</b>
---------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

**Pour confirmer votre inscription**, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 15 mars 2024 **avec un chèque d'acompte de 150 €** 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 par deux paiements, l'un pour la pension complète et l'autre pour l'enseignement

---

**Merci de remplir ce formulaire :**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquer si vous avez un régime alimentaire particulier