

**Dates :** du 17 août à 15h30 au 22 août à 14h

**Hébergement en pension complète - repas végétariens  
(petit déjeuner à prévoir)**

chambre de 2, 3 ou 4 personnes

300 € (5 nuitées)

**Supplément 75 € pour chambre individuelle (nombre limité)**

### Tarifs

**Enseignement** (tarif en fonction de la date d'inscription)

300 € avant le 1<sup>er</sup> mai

350 € avant le 1<sup>er</sup> juin

400 € après le 1<sup>er</sup> juin

### Règlement du stage enseignement seul :

**1<sup>er</sup> tarif** (avant 1<sup>er</sup> mai) :

**2<sup>eme</sup> tarif** (avant le 1<sup>er</sup> juin)

**3<sup>eme</sup> tarif** (après le 1<sup>er</sup> juin)

100 € à l'inscription

100 € à l'inscription

100 € le 1<sup>er</sup> juin

100 € le 1<sup>er</sup> juin

200 € à l'inscription

100 € le 1<sup>er</sup> juillet

150 € le 1<sup>er</sup> juillet

200 € le 1<sup>er</sup> juillet

**Les chèques, à l'ordre d'Éveil,** sont à envoyer ensemble au moment de l'inscription et seront encaissés aux dates indiquées ci-dessus. Annulation possible et sans frais avant le 30 juin ; au-delà, les acomptes déjà encaissés restent acquis.

Inscription définitive en retournant le bulletin à :

**Yannick QUENET, 16 rue J-Jacques Rousseau, 34000 Montpellier**

### **Bulletin d'inscription au stage du 17 au 22 août 2020**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mobile : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ Le .....

Signature : \_\_\_\_\_ Régime particulier .....

# Du Yoga au Chant

**du 17 au 22 AOUT 2020**

**à Ganges, Hérault (34)**



Avec

**Viviane BOURQUIN**

☎ 04 67 44 76 34 ou 06 19 72 74 86

**Yannick QUENET (Asso. Eveil)**

☎ 04 67 52 83 13 ou 06 67 89 57 39

## YOGA avec Yannick Quenet

Le Yoga s'adresse à toute personne désireuse de trouver une harmonie avec elle-même et les autres.

Dans les postures proposées, l'approche progressive est adaptée à l'anatomie de chacun, dans le vécu de l'instant présent. La conscience respiratoire vient aider cet éveil dans une synthèse entre le Yoga de Desikachar et celui de Jean Klein. Relaxation, Respiration, Postures, Méditation constituent notre axe comme moyen vers la présence à soi-même.

## LE CHANT avec Viviane BOURQUIN

Jeux vocaux et échauffements techniques, pour ressentir la posture corporelle, le souffle, les vibrations et ainsi explorer le son en douceur.

Chants, pour découvrir ou enrichir le timbre de la voix, développer l'écoute musicale.

Ces exercices ludiques, accessibles à tous, permettent la créativité et l'expression des émotions, sources de plaisir et de partage.

**Ce stage ne nécessite aucun prérequis en chant hormis l'envie de vivre pleinement sa voix!**

## AMBIANCE

Climat de Créativité, d'écoute et de bienveillance respectant la limite de chacun.

Horaires (sous réserve de modification)

8h - 9h30 : Yoga

10h15 - 10h45 : Régulation

11h - 13h : Chant

16h - 17h15 : Chant

17h30 - 19h15 : Yoga

*Temps de partage après le dîner et soirées à définir ensemble.*



**Yannick QUENET**

04 67 52 83 13 ou 06 67 89 57 39

Email : [quenetyannick@gmail.com](mailto:quenetyannick@gmail.com)

Site : [yannick-quetnet.com](http://yannick-quetnet.com)

Professeur de Yoga, diplômée de la FNEY\*, Psychothérapeute en analyse transactionnelle, certifiée par l'IFAT\* et l'EATA\*. Titulaire du certificat européen en psychothérapie. Formatrice et Superviseur agréée par l'EATA\* (TSTA-P).

*FNEY : fédération Nationale des enseignants de yoga*

*IFAT : institut Français d'Analyse transactionnelle*

*EATA : European Association for Transactional Analysis*



**Viviane BOURQUIN**

04 67 44 76 34 ou 06 19 72 74 86

Email : [viviane.bourquin@gmail.com](mailto:viviane.bourquin@gmail.com)

Chanteuse et comédienne

Titulaire du diplôme de chant lyrique du Conservatoire de Béziers

Spectacles de théâtre musical des Compagnies : L'Art Scène, Musicanu, Del Estaudel, Les Divettes, Les Croq'mots Notes, ...

Soliste pour œuvres classique et contemporaines.

Chef de chœur.

Metteur en scène de spectacles chantés.

Professeur de technique vocale

**Un entretien gratuit est demandé avant toute inscription.**

## Lieu du stage

**La Maison du Pont Vieux**

174 Avenue des deux ponts, 34190 Cazilhac

06 25 44 21 74 ou 06 24 97 53 49

[lamaisondupontvieux@gmail.com](mailto:lamaisondupontvieux@gmail.com)

<http://lamaisondupontvieux.com>