

**Dates :** du 25 juillet à 9h30 au 29 juillet à 18h

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

chambre de 2 ou 3 personnes : 360 € (4 nuitées) | nourriture 130 € / personnes pour 5 jours

**Supplément 60 € / semaine pour chambre individuelle (nombre limité)**

**Possibilité d'arriver la veille le 24 au soir (48 € / nuit chambre à 2  
58 € / nuit chambre individuelle)**

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

300 € avant le 15 avril | 350 € avant le 1 juin | 400 € après le 1 juin

**Règlement du stage enseignement seul :**

**1<sup>er</sup> tarif** (avant 15/4) : | **2<sup>eme</sup> tarif** (avant le 1/6) | **3<sup>eme</sup> tarif** (après le 1/6)

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 1 juin ; au-delà, les acomptes déjà encaissés restent acquis. Remboursement total si confinement total  
Inscription définitive en retournant le bulletin à :

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

## Bulletin d'inscription au stage du 25 au 29 juillet 2022

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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

Fait à \_\_\_\_\_ Le .....

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

# Du Yoga au Chant

**du 25 au 29 JUILLET 2022**

**Près d'Uzès, Gard (30)**



Avec

**Viviane BOURQUIN**

☎ 04 67 44 76 34 ou 06 19 72 74 86

**Yannick QUENET (Asso. Eveil)**

☎ 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 Bastide de Boisset**

Impasse des Micocouliers

30210 Argilliers

Tel : 06 17 17 41 11