Date : Dimanche 5 février 2023

Prix : 55€ / personne (+10€ si non adhérent à Eveil ou à la MJC de Teyran)

Bulletin d'inscription au stage du 5 février 2023

Nom :_____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Mobile : _____

E-mail : _____ @ _____

Pour s'inscrire, envoyer un chèque de 55 € libellé à Eveil à

Yannick QUENET 16 rue J-Jacques Rousseau 34000 Montpellier.

Fait à _____

Le …….....

Signature : _____

Annulation possible et sans frais avant le 10 janvier ; au-delà, la somme versée restera acquise. Remboursement total si confinement.

Du Yoga au Chant

Dimanche 5 février 2023

Teyran, Hérault (34)

Avec

Viviane BOURQUIN
☎ 04 67 44 76 34 ou 06 19 72 74 86

Yannick QUENET (Asso. Eveil)
☎ 06 67 89 57 39 ou 04 67 52 83 13

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* : 10h – 18h**

Pause repas d'une durée de 1h : Apporter un plat à partager sans viande ni poisson.

Apporter son tapis de yoga.

Nous respecterons les consignes sanitaires en vigueur.

Yannick QUENET
04 67 52 83 13 ou 06 67 89 57 39
Email : quenetyannick@gmail.com
Site : yannick-quenet.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 Francais d'Analyse transactionnelle
EATA : European Association for Transactionnal Analysis

Viviane BOURQUIN
04 67 44 76 34 ou 06 19 72 74 86
Email : 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 pour préparer au mieux notre rencontre.

Lieu du stage

MJC Teyran
Rue des Sports
34820 Teyran
Tel : 04 67 70 70 80