

Intervenantes

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 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

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 classiques et contemporaines.
Chef de chœur.
Metteur en scène de spectacles chantés.
Professeur de technique vocale

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

Du Yoga au Chant

du 24 au 28 JUILLET 2023
Près d'Uzès, Gard (30)



Avec

Viviane BOURQUIN

04 67 44 76 34 ou 06 19 72 74 86

et

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.

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.

Tarifs

Dates : du 24 juillet à 9h30 au 28 juillet à 18h

**Hébergement en pension complète,
repas végétariens et sans gluten
(petit déjeuner à prévoir)**

chambre de 2 ou 3 personnes
250 € + 122€ nourriture (4 nuitées)
Total = 372€

**Supplément de 65 € pour chambre individuelle.
Possibilité d'arriver la veille.
(48 € / nuit chambre à 2 et 58 € / nuit chambre
individuelle)**

ENSEIGNEMENT

(tarif en fonction de la date d'inscription)

300 € avant le 15 avril
(100 € à l'inscription, 100 € le 1er juin, 100 € le 1er juillet)

350 € avant le 1 juin
(100 € à l'inscription, 100€ le 1er juin, 150€ le 1er juillet)

400 € après le 1 juin
(200 € à l'inscription, 200 € le 1er juillet)

LIEU DU STAGE

La Bastide de Boisset
Impasse des Micocouliers
30210 Argilliers
Tel : 06 17 17 41 11

Bulletin d'inscription du stage du 24 au 28 juillet 2023

Nom

Prénom

Adresse

Tél Portable

E-mail :

Les chèques libellés à EVEIL sont à envoyer à
:

Yannick Quenet

16, rue Jean-Jacques Rousseau
34000 Montpellier

- 3 chèques pour enseignement (cf tarifs)
- 2 chèques de 125 € pour l'hébergement, encaissés le 20 de chaque mois
- Le solde de l'hébergement (s'il y a) et la nourriture (122€) seront à régler au début du stage

Annulation possible et sans frais avant le 1 juin ; au-delà, les acomptes déjà encaissés restent acquis.

Fait à Le
Signature :