STAGE EN SAVOIE YOGA SOUFFLE SONS COULEURS

Du 10 au 16 juillet 2011

Hébergement et pension complète au centre spirituel Notre-Dame de Myans

Un accueil pour se ressourcer au cœur des Alpes



Ce stage vous est proposé au coeur d'un site tout à fait propice à la détente et au ressourcement.

Le centre spirituel Notre-Dame de Myans, situé à 10 mn en voiture de Chambéry*, à l'entrée de la Combe de Savoie et à proximité immédiate des massifs montagneux de la Chartreuse et des Bauges, est un lieu spirituel unique, particulièrement inspirant et chargé d'Histoire. Il nous accueille dans une ambiance familiale de détente et d'amitié. Hébergement en chambres de deux personnes. Possibilité de quelques chambres individuelles. Nous consulter.

Egalement, nombreuses opportunités alentour de vacances en famille en gîte ou bien en camping 3 étoiles à 5 mn du Centre. Nous consulter.

Renseignements:
LOGISTIQUE & ADMINISTRATION:
Gérard Duchêne 06 64 54 07 03

mvgduchene@orange.fr

LES INTERVENANTES

Marie-Véronique DUCHENE

Marie-Véronique Duchêne est Professeur de Yoga, diplômée de l'EFY (Ecole Française de Yoga / Paris). Elle a reçu son enseignement dans la pratique du Yoga de l'Energie avec Boris Tatsky, suivant la lignée de Roger Clerc. Elle a enrichi sa formation par l'obtention du diplôme de Yoga—Nidra, avec Micheline Flack, fondatrice du R.Y.E (Recherche Yoga Education) et Directrice du centre Satyanandashram à Paris.

Elle exerce depuis douze ans : cours hebdomadaires, stages, séminaires et ateliers en entreprise.

Elle nourrit chaque année sa pratique par divers stages annuels sous l'égide de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga). Elle pratique régulièrement au Centre indien «Le Soleil d'Or» à Paris, avec **Ajit Sarkar**, suivant la lignée de **Sri Orobindo**.

Contact au 06 60 24 41 70 (ou 01 34 66 03 51)

Eliane ROUKHADZE

Enseignante diplômée du conservatoire européen, Eliane Roukhadze a poursuivi son développement musical en piano avec Jean Fassina et en chant avec Roger Soyer et Maryse Castets. Elle étudie et expérimente la vibration à travers différentes techniques: Centre Tomatis; Ateliers Expérimentaux de la voix de F. Louche; Analyser, Construire, Harmoniser par la Voix de S. Wilfart; ainsi que les sons thérapeutiques, la colorthérapie (J.M.Weiss), l'Ecole des couleurs (W. Berton), les massages sonores, et le chant (choeur, ensemble vocal, soliste)

Son travail et son enseignement sont fondés sur le souffle et la vibration pour accompagner toute personne désireuse de se réaccorder à sa justesse fondamentale.

Contact au 06 67 34 69 94 (ou 01 30 32 33 64)

STAGE YOGA SOUFFLE SONS COULEURS Du 10 au 16 iuillet 2011

NOIII	•••••	 	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Prénom		 		
Adresse		 		
Tél. dom.		 		
portable		 		
E-m@il		 		

Prix du stage 7 jours 6 nuits = 675 €

Ce prix comprend l'intégralité des activités de la semaine et l'hébergement en pension complète.

NOMBRE DE PLACES LIMITE A 12 PERSONNES*

Je	m ³	inscri	s au	stage**
30	111	III SCI II	, au	stuge

- Je joins un chèque d'acompte de 200 €
- Je réglerai le solde par chèque avant le 30 juin 2011
- J'adhère à l'association : OUI NON (adhésion annuelle = 15 €) (entourer votre choix)

Chèques à l'ordre de SAVOIE SON CHEMIN®

Je déclare :

Mina

- Prendre la responsabilité de mes activités personnelles et en groupe.
- Suivre les indications données concernant ma préparation aux activités du stage.
- Etre en mesure de faire 2 à 3 heures de marche sur sentiers en moyenne montagne.

Bulletin d'inscription et chèque(s) à adresser à :
Association SAVOIE SON CHEMIN®
Résidence Le Clos des Carmes
220 avenue de Bassens - 73000 CHAMBERY

^{*} Si vous venez par le train, nous aurons plaisir à vous accueillir à la gare de Chambéry.

^{*} L'Association se réserve la possibilité d'annuler le stage si le nombre d'inscrits était inférieur à 10. Votre chèque vous serait alors retourné.

^{**}A réception de votre inscription, nous vous adresserons un courrier avec toute précision concernant l'organisation de la semaine

?

propose tout au long de l'année des

Stages de Ressourcement et d'Epanouissement Personnel

Deux activités couplées :

YOGA et /ou RELAXATION et /ou GI GONG et/ou RANDONNEE et/ou MARCHE MEDITATIVE et/ou **DESSIN / PEINTURE** et/ou **THEATRE** et/ou **CHANT / MUSIQUE** et /ou **PHOTOGRAPHIE** et/ou **ASTRONOMIE**

Des professionnels expérimentés interviennent chacun dans leur domaine, au cœur d'un espace naturel favorisant la Créativité et l'Epanouissement Personnel (Montagnes et lacs de Savoie)

> Contact : Gérard Duchêne 06 64 54 07 03 mvgduchene@orange.fr

YOGA SOUFFLE / SONS / COULEURS

LE CORPS EN RESONANCES

En lisière du

PARC REGIONAL DE LA CHARTREUSE
(SAVOIE)

Du 10 au 16 juillet 2011



Organisé par l'Association

SAVOIE SON CHEMIN®

Intervenantes

Marie-Veronique DUCHENE et Eliane ROUKHADZE

A QUI S'ADRESSE LE STAGE

- À ceux ou celles qui ont envie de découvrir
- à ceux ou celles qui aiment approfondir
- à ceux ou celles qui souhaitent expérimenter le corps dans plusieurs dimensions

L'ENJEU

- apprivoiser le mental et dynamiser le corps
- oser l'authenticité
- expérimenter le souffle pour trouver sa puissance
- se surprendre dans ses capacités

DEROULEMENT D'UNE JOURNEE

9h00 - 12h00 : HATHA YOGA

- mettre le corps en mouvement : avec les postures et enchainements adaptés aux besoins de chacun : mieux "se connaître".
- reprendre son souffle : exercices de pranayama
- trouver ses appuis : par l'enracinement faire naître l'élan. Améliorer son équilibre.

15h00 - 18h00 : SOUFFLE / SONS / COULEURS

- La voix chantée pour plonger dans un autre bain sensoriel
- Jeux de souffle, de sons, de rythmes
- Chant d'expression improvisé

En fin de matinée ou d'après-midi: RELAXATION

En milieu de semaine : 1/2 JOURNEE RANDONNEE

→ dans le Parc Régional du massif de La Chartreuse pour entrer dans la réceptivité au Coeur de la Nature.

Prévoir tenue souple, tapis, coussin, chaussures de randonnée. Et si vous jouez d'un instrument venez avec!