



yoga aere

Yoga & Voix

Ouvrez-vous à votre voix.

Puissant outil pour se centrer et agir en accord avec soi, la voix est une vibration qui résonne dans l'ensemble du corps.

Nul besoin de connaissances musicales ni de savoir chanter

Samedi 7 décembre 2019

matin ou après midi

Ecolieu « Ô Saveur de l'Instant »
174 rue du Thiellet
71500 Saint-Usuge (10 km de Louhans)
www.osaveurdelinstant.fr

Animateurs :

Nathalie BEAUFILS (Ramatar) :

Diplômée de l'Ecole Yoga Sadhana. En formation en 3ème année au CEFYT Bretragne (Centre d'Etude et de Formation en Yoga Traditionnel) pour le professorat de Yoga de la Voix. Elle enseigne depuis 2017 à St Usuge et à Lons le Saunier cette pratique méditative et vocale à la rencontre de la musique classique indienne et du Yoga traditionnel. www.mantras-bourgogne.fr

Alexandre MONTANARI : diplômé de l'Ecole Française de Yoga de Lyon (EFYL) et de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY). Il enseigne depuis 16 ans à Louhans et à Saint Trivier de Courtes et continue la post-formation annuelle auprès de Boris Tatzky et d'Isabelle Morin-Larbey. www.yogalouhans.fr

Programme :

» En alternant postures, exercices sur le souffle et sur la voix, nous développons notre sensibilité à la vibration, aux énergies et nous prédisposons le mental à la méditation.

Bien que ne soignant pas directement, les sons, par leur action sur la circulation des énergies dans le corps, contribuent à l'auto-guérison et au bien-être.

1 séance au choix : 9h15 à 12h00 ou 14h15 à 17h00

Accueil à 9h15 et 14h15, café/thé/biscuits

Début de la pratique à 9h30 et 14h30 précises

- » Chaque séance s'articule autour de différents temps :
- conscience de la posture et mise en mouvement du corps
 - qualité de la respiration et relaxation
 - résonance des sons dans le corps par le chant et instruments vibratoires (bols tibétains...)
 - harmoniques des sons
 - technique et expression vocale
 - assise et méditation

Tenue : ample et confortable. Tapis et coussins à disposition, apporter une petite couverture ou plaid.

BULLETIN D'INSCRIPTION

« Yoga & Voix » du samedi 7 décembre 2019

A retourner avant le 30 novembre 2019 avec règlement à :

Association AERE
77 rue du Verger - 71500 LOUHANS

NOM :

Prénom :

Tél :

@ :

Tarif :	Adhérents AERE et ABS inscrits au Yoga	Non-adhérents
1 séance	22,00 €	27,00 €

Nb participants maxi : 13 par séance

au choix :

Séance 1 (9h15 à 12h00) =..... € x ... personne(s)

ou

Séance 2 (14h15 à 17h00) =.....€ x ...personne(s)

TOTAL = €

joindre chèque (ou espèces) à l'ordre de « *AERE* »

Date : Signature :

Conditions de désistement : les inscriptions, enregistrées par ordre d'arrivée, doivent être accompagnées de leur règlement. Tout désistement intervenant après le 30 novembre ne pourra donner lieu à remboursement.

**Association AERE - www.yogalouhans.fr
0611720189 - aere@yogalouhans.fr**