

STAGE VOIX ET CORPS
Comme un souffle de printemps

Co-animé par Claire Le Bohec
enseignante de Qi Gong, Tai Chi et Méditation au Centre les Chemins à Ploemel
et Nolwenn Sevellec
musicienne, enseignante en chant et sonothérapie.

Samedi 3 et dimanche 4 février 2024

10 h – 17 h

au Centre les Chemins
Cormier Houet, Ploemel

Au programme :

Qi Gong, méditation, auto-massage et massage à deux
Chant spontané, chant du monde, voyage sonore
Travail du souffle
Ecriture et dessin libres

La proposition de ce stage est de créer un espace de ressourcement, d'ouverture au renouveau,
de rencontre joyeuse avec soi et les autres.

Entre introspection et expression, vous pourrez cheminer dans une découverte ludique de vos
ressentis, de vos aspirations, de votre voix.

Le temps d'un week-end d'explorations corporelles et vocales, vous serez invités à déployer vos
possibles du moment, à entrer en connexion profonde avec vous et les autres participants.

Matériel à prévoir : tapis de sol, couverture, pique-nique pour les midis, eau, cahier, crayon,
tenue confortable pour la pratique corporelle.

Participation : 200 €

Inscription avec règlement de 50 € d'arrhes avant le 20 janvier

Possibilité de régler en plusieurs fois (jusqu'à quatre fois)

Groupe de 6 à 12 personnes.

Pour un hébergement dans les environs du Centre, nous pourrions vous proposer une liste de gîte.

Bulletin d'inscription à renvoyer avec les arrhes à
Claire Le Bohec 63 bis rue des Champs 56 550 Belz
Pour tout renseignement contactez Claire au 06.75.03.90.97

.....
NOM

PRENOM

ADRESSE

No téléphone :

Mail :

Problème de santé :