

Dates, horaires , lieu :

Week-end du 3 et 4 février 2024

10 h – 17 h

Centre les Chemins
(Corn er Houet, Ploemel)

Participation : 200 €

Inscription avec règlement de 50 €
d'arrhes, avant le 20 janvier. Possibilité de
régler en plusieurs fois (jusqu'à 4 fois)

Groupe de 6 à 12 personnes

Renseignements et inscription

Claire Le Bohec
06.75.03.90.97



Stage Voix et Corps

Comme un souffle de printemps



Samedi 3 et Dimanche 4 février

Centre Les Chemins
Ploëmel (près d'Auray)

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

Au programme :

- Qi Gong
- Méditation
- Auto-massage
- Massage à deux
- Chant spontané
- Chants du monde
- Voyage sonore
- Travail du souffle
- Ecriture et dessin libres



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

Co-animé par :

Claire Le Bohec

enseignante de Qi Gong, Tai Chi et
Méditation
au Centre Les Chemins à Ploemel

Nolwenn Sévellec

musicienne, enseignante en chant
et sonothérapeute
(Free'sons - Erdeven)

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

Matériel à prévoir :

tapis de sol, couverture, pique-nique pour les midis, eau, cahier, crayon, tenue confortable.