

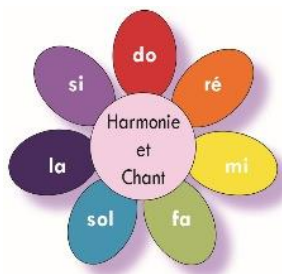


STAGE YOGA ET CHANT



Dimanche 24 Avril 2016

à **AMBON** - Espace du Lenn








L'association "**Harmonie et Chant**" invite :

Sandrine Coëffic, Professeure de Yoga diplômée &
Nathalie Wilson, animatrice " Harmonie par le Chant "
Psychophonie, diplômée,

pour *une journée détente Yoga et Chant.*

S'accorder du temps pour soi au cours de cette journée avec :

-  9h30-11h : Yoga en thématique printanière
⌚ Raja Yoga sur le ventre
-  11h-12h30 : Atelier Harmonie par le Chant
⌚ Expression corporelle, vocalises et chants divers
-  12h30-14h : Pique-niquons ensemble
⇒ prévoir un plat sucré ou salé à partager
-  14h-15h30 : Atelier Relaxation par la Voix
⌚ Vocalises de Relaxation et Mantras
-  15h30-17h : Yoga Nidra -Relaxation en lien avec le ventre.

Inscription au choix : à la journée, la demi-journée, l'atelier

Tarifs :

- 50 euros la journée / 40 euros (Rsa ou difficultés financières)
- 30 euros la demi journée (matin ou après midi) / 20 euros
(Rsa ou difficultés financières)
- 15 euros l'atelier / 10 euros (Rsa ou difficultés financières)

Matériel : Venir avec ses tapis , coussin et couverture. Prévoir une tenue souple.

Renseignements & Inscriptions souhaitées avant le mercredi 20 avril auprès de :

Sandrine Coëffic 02 97 42 83 32 ou Nathalie Wilson 06 27 00 23 98 .





STAGE YOGA ET CHANT



Dimanche 24 Avril 2016

à **AMBON** - Espace du Lenn








L'association "**Harmonie et Chant**" invite :

Sandrine Coëffic, Professeure de Yoga diplômée &
Nathalie Wilson, animatrice " Harmonie par le Chant "
Psychophonie, diplômée,

pour *une journée détente Yoga et Chant.*

S'accorder du temps pour soi au cours de cette journée avec :

-  9h30-11h : Yoga en thématique printanière
⌚ Raja Yoga sur le ventre
-  11h-12h30 : Atelier Harmonie par le Chant
⌚ Expression corporelle, vocalises et chants divers
-  12h30-14h : Pique-niquons ensemble
⇒ prévoir un plat sucré ou salé à partager
-  14h-15h30 : Atelier Relaxation par la Voix
⌚ Vocalises de Relaxation et Mantras
-  15h30-17h : Yoga Nidra -Relaxation en lien avec le ventre.

Inscription au choix : à la journée, la demi-journée, l'atelier

Tarifs :

- 50 euros la journée / 40 euros (Rsa ou difficultés financières)
- 30 euros la demi journée (matin ou après midi) / 20 euros
(Rsa ou difficultés financières)
- 15 euros l'atelier / 10 euros (Rsa ou difficultés financières)

Matériel : Venir avec ses tapis , coussin et couverture. Prévoir une tenue souple.

Renseignements & Inscriptions souhaitées avant le mercredi 20 avril auprès de :

Sandrine Coëffic 02 97 42 83 32 ou Nathalie Wilson 06 27 00 23 98 .





STAGE YOGA ET CHANT



Dimanche 24 Avril 2016

à **AMBON** - Espace du Lenn








L'association "**Harmonie et Chant**" invite :

Sandrine Coëffic, Professeure de Yoga diplômée &
Nathalie Wilson, animatrice " Harmonie par le Chant "
Psychophonie, diplômée,

pour *une journée détente Yoga et Chant.*

S'accorder du temps pour soi au cours de cette journée avec :

-  9h30-11h : Yoga en thématique printanière
⌚ Raja Yoga sur le ventre
-  11h-12h30 : Atelier Harmonie par le Chant
⌚ Expression corporelle, vocalises et chants divers
-  12h30-14h : Pique-niquons ensemble
⇒ prévoir un plat sucré ou salé à partager
-  14h-15h30 : Atelier Relaxation par la Voix
⌚ Vocalises de Relaxation et Mantras
-  15h30-17h : Yoga Nidra -Relaxation en lien avec le ventre.

Inscription au choix : à la journée, la demi-journée, l'atelier

Tarifs :

- 50 euros la journée / 40 euros (Rsa ou difficultés financières)
- 30 euros la demi journée (matin ou après midi) / 20 euros (Rsa ou difficultés financières)
- 15 euros l'atelier / 10 euros (Rsa ou difficultés financières)

Matériel : Venir avec ses tapis , coussin et couverture. Prévoir une tenue souple.

Renseignements & Inscriptions souhaitées avant le mercredi 20 avril auprès de :

Sandrine Coëffic 02 97 42 83 32 ou Nathalie Wilson 06 27 00 23 98 .





STAGE YOGA ET CHANT



Dimanche 24 Avril 2016

à **AMBON** - Espace du Lenn








L'association "**Harmonie et Chant**" invite :

Sandrine Coëffic, Professeure de Yoga diplômée &
Nathalie Wilson, animatrice " Harmonie par le Chant "
Psychophonie, diplômée,

pour *une journée détente Yoga et Chant.*

S'accorder du temps pour soi au cours de cette journée avec :

-  9h30-11h : Yoga en thématique printanière
⌚ Raja Yoga sur le ventre
-  11h-12h30 : Atelier Harmonie par le Chant
⌚ Expression corporelle, vocalises et chants divers
-  12h30-14h : Pique-niquons ensemble
⇒ prévoir un plat sucré ou salé à partager
-  14h-15h30 : Atelier Relaxation par la Voix
⌚ Vocalises de Relaxation et Mantras
-  15h30-17h : Yoga Nidra -Relaxation en lien avec le ventre.

Inscription au choix : à la journée, la demi-journée, l'atelier

Tarifs :

- 50 euros la journée / 40 euros (Rsa ou difficultés financières)
- 30 euros la demi journée (matin ou après midi) / 20 euros (Rsa ou difficultés financières)
- 15 euros l'atelier / 10 euros (Rsa ou difficultés financières)

Matériel : Venir avec ses tapis , coussin et couverture. Prévoir une tenue souple.

Renseignements & Inscriptions souhaitées avant le mercredi 20 avril auprès de :

Sandrine Coëffic 02 97 42 83 32 ou Nathalie Wilson 06 27 00 23 98 .

