

WEEK-END YOGA ET CHANT

Samedi 22 Mars 14h-18h Dimanche 23 Mars 10h-17h

Le yoga est une discipline à part entière et il peut constituer un outil puissant pour le travail de la voix. A travers différentes postures et la pratique de la respiration contrôlée, il prépare le corps à être un lieu de passage et de résonance d'une voix libérée.

Le stage sera constitué d'alternance de séquences de 1h30 ou 2h consacrées au yoga ou au chant. La séquence de chant s'appuiera sur la séquence de yoga précédente.

Séquences de yoga

- . Enchaînement de postures de yoga associées à des propositions respiratoires visant à assouplir et dénouer le corps . Ecoute des sensations.
- . Conscience des trois espaces respiratoires, ouverture des espaces intérieurs.
- . Ecoute de résonances intérieures dans les postures suivant le principe des 7 chakras du yoga.

Séquences de chant

- .Recherche de résonances dans différentes parties du corps. Travail collectif, à 2, individuel.
- .Expérimentation détaillée de chaque voyelle et de ses vibrations.
- .Apprentissage de plusieurs mantras, chants incantatoires simples, issus de la tradition sacrée hindoue et tibétaine, très apaisants et agréables à chanter collectivement.
- .Apprentissage d'un négro-spiritual (gospel), chant collectif issu d'une autre tradition sacrée, à titre de comparaison.

Avec

Laurent LESCO (www.atelier-vocal.fr)

et Patrick LE PORTAL Enseigne de yoga depuis 1982 dans les régions d'Angers et Tours.

Membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY) depuis 1985.

Formateur à l' Ecole Française de Yoga de l'Ouest (EFYO) depuis 2002, chargé de la pédagogie et de la transmission posturale du Hatha Yoga auprès des futurs enseignants.

Informations pratiques

.Ouvert à tous

.Samedi 14h-18h, dimanche 10h-17h (dimanche midi : pique-nique à partager!)

.Tarif normal : 130 €. Réductions à consulter sur http://www.atelier-vocal.fr/pdfs/week_ends_20132014

.Lieu : L'Atelier Vocal, 25 rue du doyenné 69005 – LYON

.Inscription à renvoyer avant le 14 mars (cf.page suivante)

Ce stage est destiné à tous, débutants ou confirmés dans l'une ou l'autre pratique. Soyez curieux, ne vous tenez pas à des a-prioris, venez participer à un we de détente et de plaisir partagé !!

BULLETIN D'INSCRIPTION

(à envoyer à l'Atelier Vocal 25, rue du doyenné 69005 – LYON)

Intitulé du stage : Yoga et chant

Dates du week-end : 22-23 Mars 2014

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Courriel :

Réduction éventuelle et motif(s) de cette réduction :

Je m'inscris au stage dont l'intitulé figure ci-dessus et je joins un chèque d'un montant de _____ à l'ordre de LESCA Laurent.

Fait à _____, le _____

Signature