

Yoga & Chant improvisé
*du vendredi 1er novembre à 10h
au dimanche 3 novembre 2019 vers 17 h*



A partir de postures de Yoga et mouvements du corps ,
se reconnecter par l'ancrage,
respirer librement et faire circuler l'énergie,
se libérer des tensions physiques et mentales.
Avec la voix, explorer et goûter le plaisir vibratoire et
créatif
du chant improvisé.

Seront proposés et mis en lien
des pratiques de posture de Yoga,
des exercices corporels préparant le corps au chant
et des temps de chant improvisé...

Aucune connaissance préalable en chant ou en yoga
n'est requise

Les animateurs :



Isabelle Berlioz
Association Zique et Plume

Mon travail prend sa source dans différents champs !
D'abord la musique baroque, puis la pédagogie, l'art thérapie, les chants du monde, et enfin, en 2011, la découverte incroyable du chant improvisé avec Chantal Gosselin (Quebec-circle songs), Jean-Yves Pénafiel (travail approfondi autour du langage imaginaire, des postures corporelles, de l'énergie véhiculée par le chant rythmé), et du chant spontané avec Christophe Boyer (le chant de la vie), qui est venu impacter ma pratique avec intensité .

Le voyage que je propose dans les ateliers/stages est une exploration qui va tantôt nous plonger à l'intérieur de nous, nous inviter à puiser dans notre souffle, nos entrailles, nos

mémoires, tantôt nous faire jouer avec les rythmes, les bourdons, les frottements harmoniques, les boucles... Divers outils, des dispositifs à géométrie variable, des temps de silence, et mon accompagnement incontournablelement doux, bienveillant et joyeux, viendront soutenir la rencontre et la pratique singulière et collective du chant de chacun, dans ce qu'il a de plus authentique. Un chemin aussi vers la joie, la liberté, la connaissance de soi, et la rencontre avec l'autre !

Facebook : [Zique et Plume](#)
Isabelle Berlioz



Jérôme Ananda
Association Ahimsa Yoga

Jérôme Ananda est enseignant d'Hatha Yoga et Yogathérapeute à Toulouse et alentours dans plusieurs centres de bien-être depuis septembre 2016.

Formé dans différentes écoles au Canada et en France, Jérôme a reçu les enseignements issus de lignées de différents maîtres : **Swami Sivananda, Swami Satyananda, et André Van Lysbeth**. Il a également été formé en **Yoga Thérapie** au Canada selon les méthodes de Joseph et Lilian Lepage, puis a suivi une formation en **Aromathérapie** et **Naturopathie** à l'école de Claude Pipitone en France dans les Alpes-Maritimes. Depuis 2012 il lie les enseignements qu'il a reçus et s'est spécialisé dans les pathologies articulaires, les difficultés et blocages émotionnels et le système digestif. Il traite aujourd'hui les patients atteints de la maladie de Lyme.

Par ailleurs il pratique la musique et le chant depuis plusieurs années et a reçu des enseignements sur le chant en lien avec le corps auprès d'Emmanuel Pesnot et Jean-François Robineau. Il intervient également en Yogathérapie auprès de chanteurs rencontrant des problèmes physiologiques en lien avec leur pratique.

www.ahimsayoga.fr

Les temps de partage se dérouleront entre
8h30 et 22h
(horaires modulables et flexibles)
dans une salle de rêve ! avec parquet

et grandes baies vitrées donnant sur la nature....

Le lieu :

**Au Hameau de Pavé, chez Sybille et Fabio Orsenigo,
à 5 km de Montbrun Bocage (31)**

<http://www.hameaudepave.fr/>

Les réservations se font auprès des animateurs. Montbrun Bocage est situé à 1h15 de Toulouse. Du co-voiturage pourra s'organiser à partir de Toulouse.

Une superbe salle à manger d'été dans la grange à colombage avec vue sur la vallée sera mise à notre disposition...ainsi qu'un grand jardin.

Possibilité d'hébergement (2 ,3 ou 4 lits) en chambres dans le gîte
en tente aménagée ou d'amener sa propre tente (ou camion)

Les repas :

**Nous vous demandons d'apporter de quoi manger pour les repas
du 1er jour et les repas du soir des 2 autres jours
et pour les petits déjeuners partagés.**

**Nous pourrons éplucher, cuisiner ensemble
(cuisine équipée d'un four).**

**Les repas du midi des 2e jour et 3e jour
seront confectionnés par Sabrina, cuisinière : ce sont des repas
végétariens et sans gluten, entrée et plat,
auquel il faudra ajouter le pain.**

**Des précisions concernant les repas
seront données avant le stage.....l'expérience lors des derniers
stages nous a montré à quel point cela fonctionne bien, et permet
de passer de bons moments !**

Les Tarifs :

Nous vous proposons plusieurs tarifs, en fonction des revenus mensuels.

Animation (et frais de location de la salle de travail) :

Adhésion à l'association de votre choix

Ahimsa Yoga : 9 euros

Zique et Plume/chant impro : 5 euros

+

Tarif 1 (revenus inférieurs à 1300 euros) : **125 euros**

Tarif 2 (entre 1300 et 2000 euros) : **145 euros**

Tarif 3 (plus de 2000 euros) : **175 euros**

Le paiement peut s'effectuer en plusieurs fois.

Repas du midi 2e et 3e jour :

11€ par repas végétarien sans gluten (entrée/plat)

11,5€ pour des restrictions alimentaires

(intolérances avérées si possible)

Il faudra ajouter le pain (et le chocolat ?!)

Hébergement de jour et de nuit :

- - 2 nuits en chambre de 2 à 4 lits : 40 euros (nuit sup : 15 euros) - 2

nuits en tente perso ou camion : 20 euros (nuit sup : 10 E)

- - 2 nuits en tente aménagée (matelas, tente, oreiller fournis) : 30 euros (nuit sup : 15 euros)

☒ - nuits à l'extérieur du gîte : forfait de 10 euros pour le WE
(utilisation de la structure en journée)

☒ **Location de draps : 5 €**

**Pour vous inscrire et réserver votre place pour le stage,
nous vous demandons une confirmation par mail
ainsi que le choix des formules hébergement et repas
(si menu spécial):**

ziqueplume@gmail.com

ou

contact@ahimsayoga.fr

et l'envoi d'un chèque d'arrhes de 40 euros

à l'une des adresses suivantes :

Isabelle Berlioz

18 allée des félibres, 31520, Ramonville Saint Agne

ou

Jérôme Martinetti 23 Avenue des écoles 31590 Verfeil

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question...

A bientôt !

Tel : 06 63 66 76 43 (Isabelle)

ou

Tel : 07 68 32 00 98 (Jérôme)

Enfin quelques témoignages !

En chant impro :

« Pour ma part, c'était un grand plongeon! Un grand bain de vibrations et de sons, un bel espace de liberté qu'on s'offre en toute bienveillance. Beaucoup d'humanité aussi, de spontanéité, de vécu fort du moment présent. Le tout dans un cadre magnifique. En l'éclair d'un week-end on partage les choses petites et grandes de la vie. Merci pour ta façon d'animer : présente juste comme il faut. Facilitante et à l'écoute sans imposer un savoir ou un savoir faire. Bravo pour le risque de l'impro, c'était au plus près des besoins du groupe. » Elysa

« Ces deux jours de stage ont été pour moi une aventure douce et joyeuse. J'en suis partie nourrie, ressourcée et pleine d'énergie creative. J'ai beaucoup apprécié plonger dans le ressenti corporel, les jeux d'impros qui s'enchaînaient comme un voyage, portés par l'accompagnement doux, léger et inspiré d'Isabelle. J'ai adoré partager tous des délicieux moments avec ce groupe extraordinaire et sentir l'intimité, la chaleur et la puissance qui naissait de nos voix entrelacées... Un vrai plaisir ! Merci à tous, merci Isabelle. » Christelle

« Que c'est beau, c'est beau la vie !
Je suis infiniment heureuse et reconnaissante envers toi et la vie pour le moment partagé et guidé d'hier matin. Je mesure enfin un peu mieux ce que veut dire le mot enchantement, quand le corps tout entier vibre et chante ; quand la joie d'être vient tout entier le surprendre et le ravir. La musicalité des mots, bercés ou rythmés, et ce Donnermerveilleux qui nous est fait de ce chant, cette source en nous, ce trésor, qui jaillit ou chuchote et se mêle, se fond, aux sources des autres. Etonnement, ravissement, émotion. Joie, amour. Energie.
Tu sais nous guider de manière simple et épurée, vers des profondeurs...le texte que tu nous a partagé (Christophe Boyer) était de toute beauté...
Tu sais être percutante, vibrante, énergisante, tu sais nous faire passer, ou tout au moins sentir, ta belle flamme. Ce que nous habite aussi, mais encore endormi.Des sons, des mots, en conscience.....et la présence de l'Autre.
Et nous voilà partis en voyage jusqu'aux étoiles !! » Sylvie

En Yoga :

« Les cours d'Ahimsa Yoga sont des bulles de bien-être où l'on replonge en soi. Le professeur guide en portant une vraie attention aux élèves et aux postures exécutées. La détente se prolonge bien après le cours! » Caroline

« Jérôme propose un yoga très doux et respectueux de chacun dans ses possibilités. Il sait créer une ambiance propice à la détente profonde et à l'apaisement du mental. Un véritable lieu de ressourcement dans nos vies tumultueuses. » Marie

