

Les animateurs



Eric FOLLINET

Professeur de yoga, formé à l'Ecole Française du Yoga de l'Energie d'Evian et de Lyon.

Post-formation avec Boris TATZKY.

Chanteur et professeur de chant, dirige actuellement le Choeur "Les Voix Pluri-Elles".



Françoise URBAN

Professeure de yoga

Formée à l'Ecole du Yoga de l'Energie d'Evian.

Post-formation avec Boris TATZKY.

Affiliée à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY).

Horaires

9h	accueil
9h15 – 12h15	pratique
	pause déjeuner
14h-17h	pratique

Tarif enseignement

110 € enseignement
+ 10€ adhésion association.

Matériel nécessaire

Tenue confortable, un tapis pour la pratique, coussin, tabouret, plaid pour les relaxations.

Organisé avec l'Association
Souffle et Vibration



Yoga et Chant Choral

avec

Eric FOLLINET (chant)

et

Françoise URBAN (yoga)

9-10 mars 2019
(à Blécheins 74)

23-24 mars 2019
(à Villieu-Loyes-Mollon 01)

Thème :

Pour qui ce stage ?

COUPON « INSCRIPTION »

à renvoyer à Eric FOLLINET

LA RESPIRATION

L'Art de vibrer à l'unisson de la Vie.

Libérer le souffle

pour se mettre en harmonie :

- avec soi, à la rencontre de son propre accord
- avec l'autre, dans l'ajustement
- avec l'univers

Et inviter la Joie dans notre quotidien

Par nos pratiques vocales et posturales nous prendrons conscience de l'alternance des phases respiratoires et de leurs complémentarités.

Nous cheminerons alors, avec plus de fluidité et de liberté, vers les espaces vibrants et résonants, source de Joie.

Ouvert à tous !

Il n'est pas nécessaire de savoir chanter ou d'avoir pratiqué le yoga !

Places limitées,

(8 à 16 personnes)

Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée !...

Pour plus de renseignements

Contact :

Pour Blécheins :

Françoise Urban

04 50 35 12 87 / 06 19 33 44 41

Site <https://assohetre.wix.com>

Pour Mollon :

Eric Folliet

04 74 61 47 99/06 21 36 53 92

Site : www.souffleetvibration.com

Stage « Yoga et Chant Choral »

Cocher votre choix :

☀ **Week end du 9-10 mars 2019 (74)**

☀ **Week end du 23-24 mars 2019 (01)**

NOM (en capitales).....

Prénom

Date de naissance

Profession

Adresse

Code Postal Ville

Email

Tel

Nombre d'années de pratique :

Yoga :.....

Chant :.....

Ci-joint mon règlement par chèque

40 euros d'arrhes à l'ordre de

Souffle et Vibration, 286 rue de RAPAN,

01800 PEROUGES

Fait le Signature :