Stage

Yoga et Chant

Yoga Iyengar
Chant polyphonique du monde
Improvisation vocale
Danse libre & Yoga du son

2 et 3 octobre 2021 - Marlhes 42660

Tarif : 190€ Hébergement inclus

Nous contacter en cas de difficultés financières

07 83 72 32 60

asso.csmv@gmail.com

Stage de Yoga et Chant

Avec Manon Benhlima et Charles Chatelain

Pratiquer le yoga par plaisir, pour rencontrer le corps, le réveiller, puis l'asseoir comme appui et espace d'émergence et de résonance de la voix.

De la structure peut naître le mouvement et la puissance dans la douceur, nous tenterons ensemble de comprendre ces liens, de voir ce que le yoga peut nous apporter pour placer et faire rayonner notre chant et bien sûr, nous nous amuserons à chanter et à explorer les milles joies des vibrations vocales.

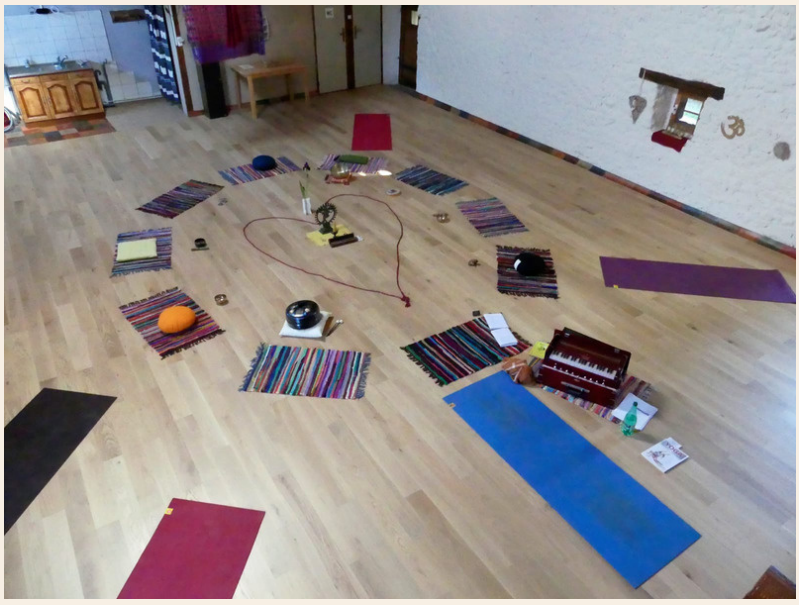
Chanter, créer, danser, toucher, rayonner en partant de soi, de son propre corps. Un corps conscient, détendu, présent et ouvert, qui se fait terreau fertile, matière vibrante, instrument résonnant avec justesse pour offrir à coeur ouvert le son et le mouvement qui vivent en nous.

Le chant est lien à soi et lien vers l'autre.
Le groupe bienveillant sera là pour accueillir nos élans et sera un appui pour trouver ressources et inspirations.

Nous offrirons à tout notre Être l'espace de rayonner
la Gratitude, le Plaisir, le Jeu et la Joie..!

Ouvert à tous, aucune expérience musicale ni en yoga requise, tous niveaux bienvenus!

Le Lieu



Qui sommes-nous ?

MANON BENHLIMA

Chanteuse et professeur de chant formée aux départements Jazz et Chanson de l'Ecole Nationale de Musique de Villeurbanne et au département Jazz du Conservatoire de Lyon, je m'inspire également des pédagogies de la voix Estill, Roy Hart et Kodaly. Je poursuis actuellement une formation en Yoga du Son et en Technique du Chanteur Moderne.

J'ai une pratique importante du Yoga, de la méditation Pleine Conscience et de différentes techniques de relaxation. Le musical et le corporel sont pour moi fondamentalement liés, je travaille à nourrir l'un en enrichissant l'autre pour cultiver dans ma vie la joie et la pleine présence.

Je donne des cours et anime des stages depuis plusieurs années, toujours avec le même plaisir!

CHARLES CHATELAIN

Charles Chatelain pratique le yoga depuis presque 20 ans et l'enseigne depuis 2009. Après avoir expérimenté de nombreuses approches, il se forme depuis 2014 en yoga Iyengar, une méthode qui lui donne une compréhension plus fine des alignements posturaux et une capacité à individualiser l'enseignement à chacun.e. Il est par ailleurs auteur-compositeur-interprète et écrivain à ses heures volées. Peut-être qu'il sortira la guitare pour que nous chantions ensemble...