



STAGE DE
CHANT GOSPEL

CORPS CŒUR ESPRIT

Animé par Sonia Delabre

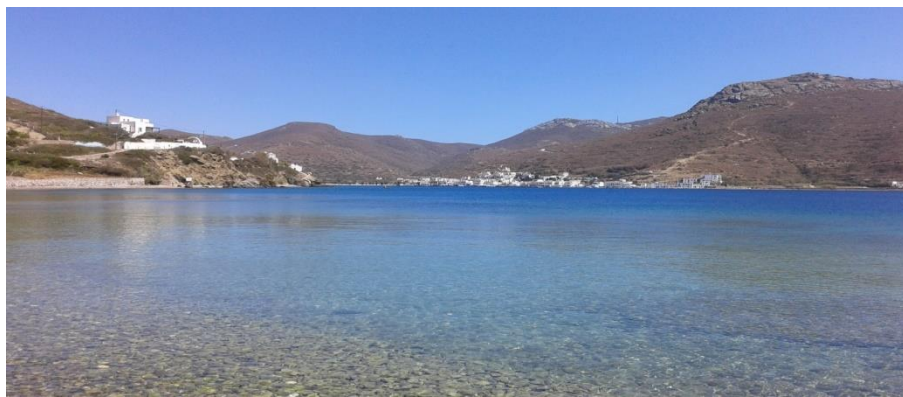
Et **YOGA** quotidien

A AMORGOS
Cyclades –GRÈCE

Du lundi 10 **JUIN** 2019
au mardi 18 **JUIN**



MER
VILLAGES
MONTAGNE
SOLEIL



POUR

... toute motivation personnelle qui vous pousse à vouloir chanter et pratiquer le yoga.

... puiser de belles ressources et capacités de bien-être à travers le CHANT et le YOGA

... prendre soin de vous et vous ressourcer –si vous prenez beaucoup soin des autres, et manquez de temps pour vous-même , en particulier les thérapeutes, professeurs de Yoga, coachs, professionnels de santé, enseignants, parents...et toute personne motivée

... et pour découvrir et approfondir le chant et vous trouver par lui

AUSSI...

**faire le plein d'énergie*

**éveiller et affiner ses récepteurs et ses perceptions sensorielles*

**ouvrir la confiance en soi et en l'autre, partager, communiquer*

**ouvrir sa conscience, s'éveiller et se connaître, se réjouir*

**ouvrir son âme à des répertoires qui ont traversé le temps et l'espace*

**développer la connaissance de soi et celle des centres énergétiques.*

**faire dialoguer conscient et inconscient.*

Ce stage est ouvert et accessible à tous, débutants et pratiquants réguliers

Le **GOSPEL** sera le cœur de notre répertoire. En polyphonie et en participations solistes.

Celui-ci sera enrichi par quelques extraits de chants de l'Orient et de l'Occident nous parvenant du fond des âges. Le contraste est saisissant...

Pour libérer votre voix et chanter avec aisance, je vous amènerai de très nombreux exercices vocaux, ludiques et très utiles pour trouver votre voix. L'instrumentiste et son instrument seront prêts à chanter.

Le chant sera alors le canal révélateur de votre âme, votre esprit, votre énergie libérée, enrichie, épanouie.

Le **YOGA** que vous pratiquerez s'appelle **HATHA YOGA**.

On y pratique la qualité de présence unifiée et d'attention ouverte et focalisée à l'esprit et au corps à travers postures, souffle, en mouvements et en statique. Le corps devient souple et tonique, retrouve les qualités parfois oubliées

La connaissance de repères pour l'esprit issus des Yoga Sutras et la méditation régulière complètent ce Yoga qui devient alors une porte d'entrée vers le **RAJA YOGA**

PAR QUI?

Sonia Delabre est musicienne dès l'âge de 8 ans.

Chanteuse , elle a une très solide expérience de transmission du chant.

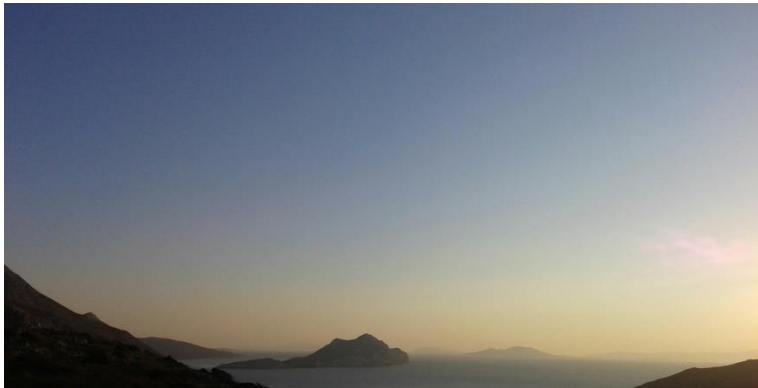
*Elle a aussi **créé et dirigé 3 chœurs** - Grégorien - Gospel - Baroque-*

*Elle professeur de **Yoga** depuis 25 ans et **Coach de vie***

En savoir +: www.pleinepresence.org

OU?

A Langada, charmant village cycladique d'Amorgos. Notre maison entourée de terrasses donne sur mer et montagnes. Nous y serons à l'aise et ressourcés pour chanter et contempler



Vue de la maison, le soir, après le coucher de soleil

GRAND BLEU POUR LE MORAL ET LA SANTÉ



PROGRAMME & TARIFS

6 jours dont une journée de randonnée

Mardi 11 juin. 11h Réunion d'accueil et journée libre

Mercredi 12 – jeudi 13 – vendredi 14

dimanche 16 juin – lundi 17 juin

- 10h 30 -13h: CHANT
- 13h30: déjeuner ensemble dans une des jolies tavernes de village ou port à travers l'île
- Après midi temps libre: plage, village, repos...;
- 18h – 19h30: YOGA & MÉDITATION
- Diner libre

Samedi 15 juin: randonnée légère (10h30 -16h)
dont déjeuner

**CHANT + YOGA &
MÉDITATION:**

450€

Sans yoga: 390€

Hors hébergement et voyage

**En cas de problème
financier, nous contacter**

LOGEMENT

- Les hébergements se feront -de préférence- dans **le très joli village de Langada à 1kms de la mer**, pour accéder à pieds aux ateliers de chant (et de Yoga) qui s'y déroulent.

Hébergement en studios où l'on peut cuisiner si on le souhaite (petites superettes dans le village). Tarif du studio: 40€/nuit

Soit: en chambre double: 160 € /personne / 8 nuits

en chambre single: 320€ / personne / 8 nuits

Je réserve votre location dès réception de votre inscription.

BILLETS D'AVION et de BATEAUX

✓ **Les billets d'avion et de bateaux sont à réserver par vous-même.**

JE VOUS PROPOSE

les compagnies TRANSAVIA-low coast d'Air France- et AEGEAN AIR LINES
(aegeanair.com)

Veillez à arriver sur LEUR site et non sur un site marchand intermédiaire

ALLER.

Vol Paris-Athènes le dimanche 9 juin à l'heure que vous préférez.

Nuit dimanche/lundi à Athènes, au Pirée pour être « à deux pas » du bateau

Bateau Le Pirée - Amorgos lundi juin 10 à 6h45 du matin. Arrivée 14h30 à Aegiali

RETOUR:

Bateau Le Pirée-Aegiali lundi 17 juin à 19h50. Arrivée au Pirée mardi 18 à 5h du matin
vol Athènes-Paris le mardi 18 juin (prendre un vol après 9h du matin environ).

Vous pouvez prendre les billet de bateau (AR: 36€ x2 en classe économique) directement au port du Pirée ou dès maintenant sur www.bluestarferries.com

-

Je suis à votre disposition pour toute question et demande d'aide

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour valider votre inscription, veuillez envoyer le bulletin d'inscription rempli et signé (1 par personne) libellé à :l'ordre de l'Association Présence, à Sonia Delabre, 5 rue Pasteur, 78620, L'Etang-La-Ville

accompagné du chèque d'arrhes/activités de 100€. Le complément sera payé sur place.

Chant seul:

Chant et Yoga:

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Tel. Fixe :

Tel. Mobile :

Email :

Pays :

Adresse :

Expérience de chant :

Expérience du Yoga:

Je viens par Anick Rosas:

CONDITIONS D'ANNULATION

Annulation -par courrier postal- jusqu'au 10 avril 2019 :

50€ vous seront retournés. Pas de remboursement après le 10 avril

Contact et découverte des autres propositions de Sonia :

Sonia Delabre

06 78 04 88 47

soniabelnadelabre@gmail.com

www.pleinepresence.org

Anick Rosas

anick09@live.fr