

**STAGE pour adultes**  
**VOIX et SONS**  
**9 et 10 avril 2016**  
**à VOURLÈS - 69390**

**Présentation**

Ce stage très ludique est essentiellement axé sur la pratique pour permettre de bien assimiler et d'intégrer les exercices proposés.

Il réveille notre enfant intérieur et notre créativité.  
Le stage sera enrichi par la verbalisation de notre vécu.



Vous pourrez enrichir vos séances de YOGA/RELAXATION POUR ENFANTS et aussi, animer des séances de YOGA DU SON.

**Contenu**



**Les techniques employées sont simples et adaptées à l'ENFANT**  
Elles nous transportent dans le monde des vibrations sonores, le YOGA DU SON "NADA YOGA" abordé de façon ludique.  
Le chant et le travail de la voix seront aussi présents.  
Ainsi que la danse, les instruments, les bols chantants...  
L'écoute sera aiguisée grâce à tous ces exercices.

Ce stage s'adresse à  
tout adulte "accompagnant" d'enfants (parent, éducateur, enseignant, animateur ...)  
aux professionnels du bien être (professeur de yoga, sophrologue...)  
ainsi qu'aux personnes animant des "groupes détentes" adultes (et personnes âgées),  
et à celles désirant faire un travail de développement personnel.

**TARIF  
EXCEPTIONNEL !**

Formatrice : **Patricia Bayard** vous transmet son expérience de 30 ans de pratique dans le domaine du yoga, de la relaxation et du développement personnel auprès des enfants, adolescents, adultes et personnes âgées.

Plus amples informations sur notre site : **[www.serelaxer.net](http://www.serelaxer.net)**,

Pédagogie : **05 81 06 11 59** ou **06.01.93.65.12** - **[serelaxer.net@gmail.com](mailto:serelaxer.net@gmail.com)**

Si vous avez un logement solidaire à proposer aux stagiaires venant de loin,  
merci de nous contacter

Cette action est soutenue par Graine d'Ecole