

L'animation

Aurélie SCHWENTZEL

Après une formation musicale et lyrique, Aurélie dirige 5 chorales (adultes et enfants) en Champagne et dispense des cours de piano et de chant.

Aurélie connaît toutes les "gammes" du chant, du lyrique à la variété. Elle chante régulièrement de la variété avec différentes formations, du charleston au funk (influence James Brown, Prince). En parallèle, elle donne aussi des concerts lyriques dans les églises au sein d'un ensemble musical dédié à la musique classique.

Jeune, dynamique, compétente, très attentive aux autres, Aurélie vous fera découvrir tout ce que vous pourrez faire de et avec votre voix.

Sylvie MIZAEI

Tout en poursuivant sa carrière en entreprise, Sylvie a obtenu les diplômes lui permettant de professer le hatha yoga notamment au **Centre de yoga Vedanta Sivananda** créé par **Swami Vishnou Devananda**, disciple du maître **Sivananda**.

Depuis plus de vingt ans, sa recherche passe aussi par le théâtre au Centre Artistique supérieur du Théâtre (élève, comédienne, puis assistante), le chant lyrique, et l'Ennéagramme, les danses de Gurdjeff, la Gestalt, PRH, mais aussi le deltaplane, ou la plongée,

Sylvie met son écoute, sa convivialité, sa générosité, au service des autres dans l'animation de PACIflore, dédiée à la recherche de la sérénité, et de l'harmonie.



INFORMATIONS GENERALES

Organisation générale

Stage limité à 12 personnes

Organisation type d'une journée :

- ⌘ 8h : cours de yoga ou marche silencieuse à l'extérieur suivant météo
- ⌘ 10h : brunch*
- ⌘ 11h30 à 15h30 : chant
- ⌘ 16h30 : cours de yoga
- ⌘ 18h30 : diner*

Possibilité de méditation dans la salle de méditation.

Apporter une tenue confortable et des chaussures de marche et les partitions des chants que vous souhaitez pratiquer. Tapis et coussin sont fournis mais vous pouvez apporter les vôtres.

Lieu - hébergement

Le Couvent de l'Orée - SORMERY, 89570
www.couventdeloree.com

Possibilité d'hébergement sur place.

66€ pension complète en ch. double

Single ou ch3-4 pers nous consulter

- * Nourriture principalement végétarienne et ayurvédique

Tarifs & dates

du 1 au 7 août 2011 : nombre de jours (consécutifs) à la carte.

Arrivée la veille de votre 1^{er} jour

75 €/jour (hors hébergement)

Yoga seulement (2 cours) : 30€/jour

DECOUVRIR VOTRE
VOIX

VOUS DECOUVRIR

CHANT & YOGA

Stage à la carte

1^{er} au 7 AOUT 2011



PACIflore

Association loi de 1901 n°11476

9 rue au Bécot - 89570 SORMERY

03 86 56 32 73 - 06 07 17 68 58

www.paciflore.com



Le CHANT fait vibrer chaque cellule du corps

C'est un moyen puissant de développer la confiance en soi dans un cadre de plaisir... même si la vie nous a fait croire que l'on chante « faux » !.

Le YOGA

Les journées débutent et se terminent par une séance de relaxation et d'exercices de yoga adaptés au niveau des participants. Le travail sur la respiration est particulièrement privilégié le matin éventuellement dans la nature, la relaxation et la détente le soir.



Le CHANT

En milieu de journée, 4 heures de chant avec des exercices techniques liés au thème de la journée, puis des chants de groupe, des exercices et des chants individuels. Il est possible d'apporter vos propres partitions selon vos souhaits.



Le chant pratiqué est basé sur un large choix de la variété sous toutes ses formes jusqu'au lyrique ou l'opérette suivant le thème du jour et avant tout dans **la joie et le plaisir** !

Chaque jour aborde un thème particulier :

1 ^{er} jour :	les rythmes	4 ^o jour :	la tenue des notes	5 ^o jour :	les rythmes
2 ^o jour :	la diction			6 ^o jour :	la diction
3 ^o jour :	les émotions			7 ^o jour :	les émotions

Le STAGE

Vous pouvez venir le nombre de jours (consécutifs) que vous souhaitez, même si bien sûr le bénéfice du stage sera plus grand en participant à l'intégralité. Les thèmes quotidiens ont été organisés en ce sens.



Les exercices de Yoga peuvent être pratiqués par tous, à tout âge et quelle que soit la condition



physique : le Yoga n'est pas une compétition mais avant tout un état d'esprit. Avant la recherche de l'exploit, il s'agit de **trouver son propre calme intérieur**.

Les exercices proposés sont issus du Hatha Yoga (postures/asanas, Respiration/pranayama, Relaxation).

Alliés au Chant ils permettent d'ouvrir les capacités de chacun.

Le stage respecte votre propre pratique.

Il apporte un autre éclairage, une autre expérience pour enrichir vos exercices réguliers.

Le lieu

Le Couvent de l'Orée participe largement à la qualité de l'atmosphère des stages et cours :

- ☒ **une nourriture végétarienne** est proposée lors des stages de Yoga
- ☒ **la méditation** peut être pratiquée dans la salle de méditation.
- ☒ **La pensée positive, le respect mutuel**, est le principe de l'accueil du gîte.

Quelques témoignages de précédents stagiaires :

"Stage vraiment d'un bon niveau, très accessible et clair."

"J'ai été ravie, je reconnais avec des efforts pour le yoga, mais je suis emballée et de plus « la prof » est claire, posée et encourage. Pour ce qui est du programme végétarien : impeccable. Les nouveaux horaires de repas sont super, je ne peux que féliciter pour l'organisation, bien menée sans être directive."

"Lien chant yoga vont bien ensemble. Respiration, harmonie, beauté, effort »