



9 - BÉNOËT



MINI SEJOUR 3Jours/3Nuits YOGA CREATIF CHANT et MANTRAS SOIREES ENCHANTEES

Séances de YOGA CREATIF
Un yoga où l'on devient créateur
de ses postures, respirations et méditations
Ateliers "SI CA VOUS CHANTE"

Pour chanter ce qui résonne en soi, exprimer sa poésie
avec et parmi les autres

CERCLE DE MANTRAS chantés en groupe
SOIREES ENCHANTEES

Avec



Et



Sylvie Roucoules

Patricia Damien

UN TEMPS DE BONHEUR
A L'ECOUTE DE SA CREATIVITE
DANS UN SITE D'EXCEPTION

AU MENU

Séance de YOGA CREATIF au lever du jour.
Pour unifier Corps, Ame, Esprit.
Dans cette energie du petit matin, le corps s'éveille,
l'esprit goûte au silence, l'âme s'épanouit comme une
fleur dans les rayons de Soleil...

Petit déjeuner
Moment libre

Atelier "SI CA VOUS CHANTE" : Voyage en
chansons et poésies. Voyage à la rencontre de soi et
de sa propre sensibilité.
Un temps pour respirer, se dévoiler, s'exprimer, unir
sa voix à celle d'autres voyageurs.
Une ballade vers l'Amitié.

Déjeuner végétarien et plein de saveurs.
Puis temps pour soi. Moment libre selon vos envies
et besoins. Sauna. Hammam.
Possibilité de marcher dans la nature environnante

Cercle de MANTRAS CHANTES EN GROUPE.
Le chant de mantras engendre calme et confiance, il
développe la créativité et invite à s'exprimer en
groupe. Il mène dans un espace sacré et ouvre le
coeur. Les chants proposés s'inspirent de traditions
et sont aussi sans frontière...

Dîner végétarien.

SOIREES ANIMEES : autour du chant et de la danse,
des moments hors norme qui vont vous tricoter des
souvenirs multicolores.



Sylvie Roucoules,

Professeur de Kundalini Yoga (KY) depuis plus de 30 ans, diplômée de l'Ecole du Tantra et créatrice du Yoga du Cœur : Yoga inspiré du KY où chant et danse s'invitent harmonieusement. Comme son nom le suggère, l'ouverture du Cœur est un des phares de cette pratique.

Numerologue certifiée. Spécialisée en relation d'aide selon l'Ecole québécoise Ecoute ton corps, de Lise Bourbeau. Energéticienne. Depuis 25 ans, auteure mélodiste de nombreux albums de yoga et relaxation sophrologique, diffusée par Sony, Audiolib, parrainée par Psychologie.



J'ai à cœur durant les séjours que je propose d'offrir aux participants une pause bonheur.

Ceux-ci se retrouvent dans une ambiance bienveillante, partagent avec d'autres des temps de ressourcement profonds et poétiques. Pourquoi ces instants?

Parce que ce bonheur vécu ensemble va renforcer la qualité d'énergie de chacun. Plus la personne cultive en elle-même des sentiments sereins, remplis de gratitude, d'optimisme... plus se renforce sa force d'attraction d'événements positifs à leur tour créateurs de bonheur!

Pour semer de plus en plus de bonheur dans sa vie, on doit déjà commencer par créer en soi de multiples occasions de se réjouir!

Alors avec vous, je partage : " mon Yoga" aux couleurs d'occident, créatif et accessible, enrichi de méditations faites de Danse intuitive, de Chant de mantras ou poésies pour ouvrir le Cœur ...

Pour enrichir cet accompagnement, j'invite des amis et professionnels de qualité qui ont justement le talent de créer des instants de joie, de fantaisie et de bonheur!

sylvieroucoules.fr

numero-conseil.fr

Pour toute demande d'information, vous pouvez me contacter au 06 33 39 17 52



Lors de cette rencontre, nous allons marier au YOGA DU COEUR des ateliers de CHANT, cercles de MANTRAS et vivre des SOIREES "EN-CHANTEES"



Patricia Damien

Artiste du spectacle, auteure-compositrice, est plus précisément artisan de la chanson française. De nombreuses créations de spectacles musicaux en solo ou en complicité avec d'autres artistes (musiciens, comédiens...), surfant sur des répertoires personnels ou empruntés à de grands auteurs. Très attachée à transmettre et partager sa passion, elle a mené également pendant 20 ans, un atelier spectacle ouvert aux amateurs et animé de nombreux stages sur la voix, le chant, l'expression théâtrale.



Philippe Morin

Ingénieur du son, maîtrise parfaitement les outils du son et de l'image de par son expérience professionnelle depuis une trentaine d'années (studios d'enregistrement, réalisation de films d'entreprise, films institutionnels, documentaires, CD, DVD Vidéo, arrangements musicaux...)

Hasard de la rencontre ? Évidence !

Depuis 2005, la complémentarité et la complicité artistique est notre carburant pour de nouveaux concepts de réalisations de spectacles musicaux en interactivité avec nos créations audiovisuelles.

C'est en complémentarité aussi, que nous apportons notre savoir-faire, nos compétences auprès d'autres artistes, professionnels ou amateurs ou animations de stages (régie son, lumières, captation vidéo, mise en scène, enregistrements, cours etc...)

Un petit mot sur nos séjours au Château des Garennes :

Exprimer sa voix par le chant est souvent un exercice difficile, tant il peut faire appel à nos émotions, à notre histoire, à notre intimité. La mêler à celles du groupe peut être compliqué parfois.

Aussi nous attachons une importance particulière à offrir des conditions confortables, tant par la qualité du matériel que nous utilisons en son, que par le climat de confiance et à notre façon bienveillante d'accompagner chaque participant.

L'harmonie est notre terrain de jeu et mettre en résonance nos voix, c'est faire vibrer chacun de soi.

C'est dans une ambiance détendue et joyeuse que nous proposons un voyage en-chanté aussi doux que rythmé, avec Patricia comme pilote et Philippe comme co-pilote.

Pour toute demande d'information concernant les ateliers "Si ça vous chante", vous pouvez contacter Patricia Damien au 0676536010



Et en duo, nous unissons notre AMOUR de la musique , notre appel intérieur à méditer et à ouvrir notre coeur pour créer des cercles de MANTRAS CHANTES.

LIEU DE CE MINI SEJOUR

A la pointe Sud de la Bretagne, face à la mer, au coeur de la riviéra bretonne, au CHATEAU DES GARENNES, situé dans un parc de 50 hectares dont 22 hectares de forêt.

Face au port de Benodet il offre un accès à la plage à moins de 1Km et une vue magnifique.

Tarif pour ce mini séjour de 3 jours / 3 nuits :

390 euros l'animation par pers + 400 euros la pension complète par pers

Pour réserver votre séjour, contactez Sophie BELTRAND, Responsable de site Les Garennes, Hôtel and Spa, au 06.04.18.96.22.
http.....

