

# Stage Voix et Yoga « se relier à notre nature profonde »

**Sophie Dubois**, musicienne et musicothérapeute. Tél : 06 64 25 52 32 - [contact@sophiedubois.fr](mailto:contact@sophiedubois.fr)

**Corinne Combe**, enseignante de Yoga diplômée. Tél : 04 75 33 41 44 - [combe.corinne@gmail.com](mailto:combe.corinne@gmail.com)

*Lorsque les techniques du yoga et de la pédagogie vocale se rencontrent, de nombreux outils sont à notre disposition pour trouver la joie d'être dans notre corps et libérer notre voix, alors nous découvrons une réelle joie d'être au monde et de nous relier à notre spiritualité. C'est une invitation à révéler ou redécouvrir notre vraie nature, en lien avec la nature environnante et la beauté du lieu.*

Le Yoga est une discipline millénaire du corps et de l'esprit, mais aussi une philosophie de vie. Nous viendrons en explorer les différentes facettes pour dénouer, détendre le corps, mais aussi apaiser le mental, apprendre à mieux gérer le stress et les émotions. Grâce à la respiration, aux postures, à la relaxation, à l'auto-massage.

La voix est un processus qui touche l'être en profondeur. Elle se trouve souvent bloquée par des mémoires émotionnelles qui l'empêchent de se révéler et de se déployer. Nous explorerons tous les registres de «nos voix» par le «lâcher-prise» et la liberté d'improvisation.

Ce stage est ouvert à un nombre limité de personnes (14 maximum) afin de proposer un travail individuel de qualité. Date limite d'inscription : 15 Juin 2012.

dates : du 11 au 15 Juillet 2012.

horaires : le 11 juillet, accueil dès 9h30, début du stage à 10h. Fin du stage le 15 juillet à 17h00.

lieu : au coeur de la nature en Ardèche Verte, à La Source, 07 290 Sattieu, lieu d'accueil et de ressourcement.

A 15mn d'Annonay et 1h15 de Lyon, Valence et Saint-Etienne. Accès et co-voiturage : nous contacter.

hébergement : restauration savoureuse, à tendance végétarienne, principalement biologique. Chambres collectives de 5 à 7 personnes.

coût : stage : 360 € + 10€ d'adhésion à l'association Solfie  
Hébergement et restauration 235 € en pension complète



**sophie dubois**

MUSICIENNE FORMATRICE MUSICOTHÉRAPEUTE

Association Solfie - 27 terrasses du lycée - 07100 Annonay - tel : 06.64.25.52.32  
[contact@sophiedubois.fr](mailto:contact@sophiedubois.fr) - [www.sophiedubois.fr](http://www.sophiedubois.fr)

---

## bulletin d'inscription pour le stage «Voix, Yoga et nature»

à renvoyer à l'adresse ci-dessus.

nom :

prénom :

adresse :

code postal :

tél :

mail :

Je joins à mon inscription un chèque de 75 euros d'arrhes libellé à Association SOLFIE, qui atteste de mon engagement et qui me sera remboursé uniquement en cas d'annulation du stage.

Signature :