

... et si on ne se nourrissait pas que de pain ? ...

Semaine de Jeûne

Feldenkrais — Chant & yoga du son — Randonnée

La *méthode Feldenkrais*® vous permet d'élargir vos options de mouvement. C'est une méthode d'apprentissage somatique utilisant des mouvements doux et une attention accompagnée par la praticienne afin d'améliorer la qualité du mouvement et d'encourager la capacité humaine de fonctionnement.

Rencontrer et incarner sa voix par le mouvement, le chant spontané et l'art de la polyphonie.

Voyager à travers un répertoire de chants traditionnels du monde.

Partager le plaisir de chanter en chœur dans un esprit ludique et d'écoute profonde.

Randonnées en liberté selon vos envies, dans les forêts et les vignes avoisinantes ou les féériques Gorges de l'Areuse.

face aux Alpes, près des Gorges de l'Areuse et du Lac

Gîte de Treyvaux à Bôle / NE

du 2 au 6 septembre 2019



Kristine Delhaye

Chef de chœur. Pédagogue de la voix et du mouvement, passionnée par la beauté et la richesse des chants traditionnels du monde, la musique modale et la transmission orale, anime des ateliers *corps-voix-chant polyphonique* depuis plus de 15 ans.

Praticienne Feldenkrais.

Valérie Maitre

Formatrice d'adultes, je pratique le jeûne depuis plus de 15 ans, avec 18 jeûnes au compteur à ce jour, comme participante et/ou co-organisatrice. Je me suis formée à la nutrithérapie, à l'aromathérapie et aux Fleurs de Bach afin de permettre un accompagnement plus personnalisé.



Prix : entre CHF 500.- et CHF 650.- selon chambre / dortoir

Accompagnement pour la descente et la reprise alimentaire

- Chaque jour pendant le stage :
- réunion d'informations concernant le jeûne et bilan personnel
 - boissons : tisanes et jus de fruits
 - deux heures de pratique vocale et chorale
 - séance d'une heure de Feldenkrais
 - randonnées d'une à deux heures avec indications et cartes à disposition
 - yoga du son tôt le matin

Informations détaillées et demandes d'inscriptions :

Marianne Guignard / 032 913 60 81—079 289 75 04—marianne.guignard@bluewin.ch