

Le yoga et la voix

Sandra Ermeneux - Éléonore Gratton

Aubenas-les-alpes 04110

Stage d'été

du 05 au 10 juillet 2025



**LA VOIX, UNE VOIE VERS LA
CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES**

Renseignements inscriptions

Sandra Ermeneux
ecoleyoga13@orange.fr

Tél : 06 10 96 78 04

www.emyoga.fr

Quels sont les liens entre le yoga et la voix ?

SANDRA ERMENEUX FORMATRICE IFY SUD



Notre mémoire est habitée par de nombreuses voix, celles-ci nous relient au souffle premier qui les anime.

La respiration, socle de l'émission sonore, stabilise ou perturbe le geste vocal.

Le timbre de la voix est constitutif de notre relation aux autres.

Le yoga place la voix au cœur de notre corps énergétique, en lien avec vishuddha chakra, centre de la gorge, et udâna vayu, énergie d'élévation qui permet à l'humain de communiquer par le langage. Certaines postures revisitées à travers le prisme du souffle et de la voix, permettent de prendre conscience de ce qui se joue dans notre corps subtil.



La voix est notre empreinte la plus intime, elle révèle notre personnalité. Spontanée ou élaborée, elle s'exprime, se développe, nous échappe et se module à l'envie. Parfois rebelle, elle semble suivre son propre cours, indifférente à nos prises de conscience.

ÉLÉONORE GRATTON FORMATRICE IFY IDF



Dans ce stage, nous expérimentons et tisserons les multiples liens qui existent entre le yoga et la voix.

LE YOGA ET LA VOIX



HORAIRES

Samedi 5 juillet : 14h00-18h00

Dimanche 6, lundi 7, mardi 8, mercredi 9 :

9h00-12h30 / 14h-17h30

Jeudi 10 : 9h00-12h30 repas et départ à 14h

TARIF

STAGE : 480€

Ce prix comprend l'enseignement, les 5 déjeuners végétariens, les pauses-collations et la location de la salle

HÉBERGEMENT

Le stage est organisé en externat.

De nombreuses possibilités d'hébergement en gîte, chambres d'hôtes, camping ou hôtels sont possibles.

<https://aubenas-les-alpes.fr/ou-se-loger/>

<https://www.saintmichellobservatoire.com/tourisme/hebergements>

<https://hauteprovencepaysdebanon-tourisme.fr>

Sandra a réservé le gîte Moulin brun, juste à côté qui peut accueillir 20 personnes dans des chambres à partager.

Dans ce gîte, le prix pour 5 nuits avec 5 petits déjeuners est de 265€ sur une base de 10 personnes.

Possibilité de dîner sur place (20€/repas)

LE YOGA ET LA VOIX



BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

MAIL :

EXPÉRIENCE EN YOGA :

- JE M'INSCRIS AU STAGE LE YOGA ET LA VOIX ANIMÉ PAR SANDRA ET ÉLÉONORE ET JE RÈGLE UN ACOMPTE DE 300€ PAR VIREMENT BANCAIRE SUR LE COMPTE :

IBAN : Ermeneux Sandra

FR76 1910 6008 2944 6989 3827 462

- JE M'INSCRIS AU STAGE LE YOGA ET LA VOIX ANIMÉ PAR SANDRA ET ÉLÉONORE ET JE RÈGLE UN ACOMPTE DE 300€ PAR CHÈQUE À SANDRA ERMENEUX 3 LE CLOS DES COMTE LIEU DIT CHAVON 04150 SIMIANE LA ROTONDE