



Au coeur de la Sologne ligérienne, dans un cadre de verdure et de calme,
un weekend pour **SOI** pour découvrir en pleine conscience*
le fonctionnement et les possibilités de votre **VOIX** parlée et chantée

AU PROGRAMME DU WEEKEND

- * Méditation de pleine conscience*
- * Réveil corporel et postures de yoga[†]
- * Exercices respiration et voix
- * Activité avec les chevaux[†]
- * Balade dans la nature en conscience
- * Chant ludique
- * Temps libre
- * Et quelques activités surprises ;-)

Le tout, dans la bonne humeur et la convivialité !

OPTION COACHING INDIVIDUEL

Pour une expérience plus approfondie et personnalisée, Béatrice vous propose une séance de coaching avant le stage et une séance après (1h par séance en visio).

**La pleine conscience consiste à porter une attention consciente et sans jugement au moment présent, via l'observation de ses sensations corporelles, pensées et émotions. En favorisant ainsi une meilleure écoute et connaissance de soi, la pleine conscience peut aider à réduire le stress et à améliorer le bien-être général.*

MODALITÉS PRATIQUES & HORAIRES

Vendredi 16 octobre

18h Accueil et installation - Temps d'échange et partage des attentes personnelles

20h Repas partagé

Samedi 17 octobre

8h Petit déjeuner *

12h Déjeuner*

20h Dîner végétarien* cuisiné ensemble

Dimanche 18 octobre

8h30 Petit déjeuner*

13h Déjeuner*

16h Fin du stage et départ

* repas fournis par les Traits d'Union

Tarifs

- 290 € : 2 jours de stage + 5 repas + hébergement
- 260 € : 2 jours de stage + 5 repas sans hébergement
- Option coaching individuel : 150 € les 2 heures
- Nombre de places limité à 6

Réserver avant le 9 octobre (avec arrhes 100€):

<https://www.billetweb.fr/stage-voix-soi-traits-dunion>

Hébergement

- en chambres partagées (de 2 ou 3 lits)
- possibilité en tente/camping-car

À prévoir

- ✓ Un tapis de gym/yoga
- ✓ Des vêtements d'intérieur souples + des vêtements d'extérieur
- ✓ Linges de lit (lits 1 pers.) et de toilette
- ✓ Un petit plat salé ou sucré à partager le vendredi soir



INTERVENANTS



Béatrice Jeuffroy est coach voix, comédienne et chanteuse. Elle accompagne les professionnels et les particuliers dans l'amélioration de leur prise de parole. Les techniques qu'elle utilise sont issues du théâtre, du chant et de la respiration, et permettent de développer la confiance en soi et la présence. Ses accompagnements sont centrés sur l'écoute, la bienveillance et l'épanouissement personnel.



Fabrice Thoulon est formateur et prestataire en Traction Animale. Il élève et dresse des chevaux de trait pour l'agriculture, la vigne, le débardage et le travail en ville, et forme et accompagne les cochers et utilisateurs de la Traction Animale.

Des questions ? Contactez-nous !



ACCÈS ET CONTACTS

Ma Voix est Libre

Béatrice Jeuffroy

beatrice@mavoixestlibre.fr

06 12 08 12 52

Les Traits d'Union

Fabrice Thoulon

lestraitsdunion71340@gmail.com

06 80 85 06 63



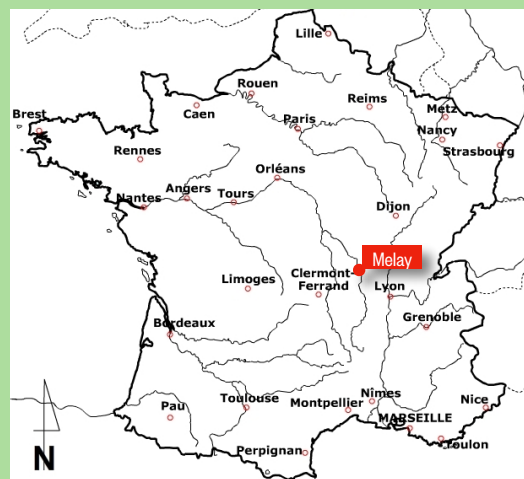
Les Traits d'Union
1016 chemin de la Grie
71340 Melay

1h30 de Lyon

1h30 de Clermont-Ferrand

2h de Dijon

4h30 de Paris



<https://www.mavoixestlibre.fr>

<https://www.facebook.com/beatrice.ma.voix.est.libre>

<https://www.facebook.com/lestraitsdunion71340>