

> Stage MUSIQUE ET YOGA

30 MAI au 2 JUIN

à la Chéraitille - Sonchamp

Venez perfectionner votre pratique musicale en ateliers chant, rythme, technique instrumentale et ateliers de pratique collective, quelque soit l'instrument dont vous jouez !
Avec Xavier Llamas, multi instrumentiste.

Venez découvrir et pratiquer le Hatha-Yoga

Discipline ancienne qui s'appuie sur de nombreuses méthodes pour retrouver une harmonie intérieure et une souplesse physique qui sont de très bons compléments à la pratique musicale (*posture sur l'instrument, capacité de concentration...*). Avec Anne-Laure Leprince-Tartar.



Le tout dans le cadre exceptionnel de la Chéraitille, où après une journée de concentration intense nous pourrons profiter de la poésie du jardin et apprécier la cuisine délicate d'Yfen et Christophe.

Déroulement des 4 jours de stage

> Jeudi

09h30 *accueil, présentation.*
10h00 *séance de yoga*
11h00 *atelier de musique*
12h30 *repas*
14h00 *acquisition des chambres*
14h30 *atelier de pratique collective (répertoire)*
17h30 *séance de yoga*
18h30 *libre*
20h00 *repas*
21h30 *soirée libre (bœuf, balade ou jeux...)*

> Vendredi

09h30 *atelier musique*
12h30 *repas*
14h00 *atelier de pratique collective*
17h00 *séance de yoga*
18h30 *libre*
20h00 *Dîner-concert*

> Samedi

09h30 *séance de yoga*
10h30 *atelier musique*
12h30 *repas*
14h00 *atelier de pratique collective (répertoire)*
17h00 *séance de yoga*
18h00 *libre*
20h00 *repas*
21h30 *soirée libre (bœuf, balade ou jeux...)*

> Dimanche

09h30 *séance de yoga*
11h00 *atelier musique*
12h30 *repas*
14h00 *atelier de pratique collective*
17h00 *fin de stage, goûter*

Nous accueillerons 8 à 12 stagiaires

un ou deux batteurs-euses
un ou deux bassistes
un ou deux guitaristes
un ou deux pianistes
un ou deux chanteurs-euses
Saxophonistes, trompettistes, trombonistes, violonistes, violoncellistes...

Stage musique et yoga
Repas et hébergement

4 jours : 350 €

Le cadre étant exceptionnel, nous ne proposons pas de demi-pension, de manière à pouvoir partager tous les moments ensemble.

L'hébergement :

3 appartements de 2 pièces comprenant :
4 à 5 couchages, un WC et une salle de bains.
1 grande mezzanine sur laquelle il y a 5 couchages, avec la salle de bains et les WC au rez de chaussée.



Toutes activités s'arrêtent à minuit dans la grande salle.

Il est possible pour ceux qui viennent de loin d'arrivée le mercredi soir.

Lors de votre inscription, merci de préciser votre régime alimentaire si il y a des particularités (allergies...).

Inscriptions - infos complémentaires

Musique : **Xavier Llamas 06 64 90 59 41**

Yoga : **Anne-Laure Leprince 06 26 31 14 67**

ou envoyer un message

musique.sonchamp@free.fr

ou via notre site :

emasmusic.com