# Stage Voix et Soi

11 - 13 OCTOBRE 2024 à MELAY (71340)



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<sup>†</sup>

Le tout, dans la bonne humeur et la convivialité!

- Balade dans la nature en conscience
- \* Chant ludique
- \* Temps libre
- Et quelques activités surprises ;-)

# **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 11 octobre

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

20h Repas partagé

#### Samedi 12 octobre

8h Petit déjeuner \*

12h Déjeuner\*

20h Diner végétarien\* cuisiné ensemble

#### Dimanche 13 octobre

8h30 Petit déjeuner\*

13h Déjeuner\*

16h Fin du stage et départ

\* repas fournis par les Traits d'Union

#### **Tarif Nouveauté**

- 250 € avec hébergement
- 220 € sans hébergement
- Option coaching individuel: 100 €

Inscription et règlement par billetweb

#### avant le 4 octobre 2024

https://www.billetweb.fr/stage-voix-soi-aux-traits-dunion-71340

• Nombre de places limité à 8

#### Hébergement

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

# À prévoir

- Un tapis de gym/yoga
- Des vêtements d'extérieur chauds et confortables
- ☑ 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.

# N'hésitez pas à nous contacter



# **ACCÈS ET CONTACTS**

## **Ma Voix est Libre**

Béatrice Jeuffroy mavoixestlibre@gmail.com 06 12 08 12 52

#### Les Traits d'Union

Fabrice Thoulon

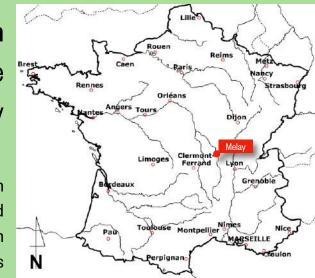
lestraitsdunion71340@gmail.com

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