



Stage animé par Marie-Claire Grange  
Enseignante IFY

**17 et 18 juin 2023**

2 journées à la carte  
à la Ferme Sirote la Vie  
à Lagraulet St Nicolas  
(entre Toulouse et Montauban)

1 demi-journée,  
1 journée, 1 journée et demie,  
2 journées... au choix !

**CHANT VEDIQUE  
YOGA DE LA VOIX  
YOGA :  
« Oser le détachement »**

**CHANT VEDIQUE** Samedi 17 juin de 9 h 30 à 12 h 30

Retrouver des textes connus, en découvrir de nouveaux, les chanter avec attention et lâcher-prise, les laisser agir et recevoir leurs effets bénéfiques. Atelier ouvert à tous.

**YOGA DE LA VOIX** Samedi 17 juin de 15 h à 18 h

Prendre conscience des appuis naturels de la voix, laisser s'ouvrir l'espace intérieur, chanter dans un flux sans tension, aller à la rencontre des voix des autres.

**YOGA** Dimanche 18 juin de 9 h à 12 h et de 14 h 30 à 17 h 30

**« Oser le détachement »**

Le détachement, vairāgya, est défini par Desikachar comme un changement progressif des priorités dans la vie avec, pour résultat, un quotidien vécu de plus en plus en conscience. Les postures de yoga nous montrent ce que cela change quand nous osons le détachement : la pratique devient méditation active, chaque geste, chaque souffle en est profondément transformé. Dans la vie quotidienne, cela change aussi pas mal de choses !

Pratique posturale, méditation et yoga sūtra seront au rendez-vous de cette journée.

Tarifs : 45 € la 1/2 journée - 80 € la journée - 110 € la journée et 1/2 - 140 € les 2 jours  
Merci d'imprimer et de remplir le coupon d'inscription ci-joint pour réserver vos repas et/ou hébergements. N'oubliez pas de joindre vos acomptes et d'envoyer le tout à :  
**Marie-Claire Grange 1712 route d'Espargillière 19380 Forgès**

Tarifs hébergement à la ferme en pension complète ou autre formule : voir barème ci-joint.