

STAGE

QI GONG et CHANT

avec Ana Perocco et Michel Delamare



Dimanches:

15 octobre et 18 mars

De 10h à 16h

Relais Saint-Louis

30 bis rue Auguste Renoir

Hauts de Chatou

Le but de ce stage est de vous proposer un épanouissement par la voix et par le corps, grâce au pouvoir rééquilibrant des sons, du chant et des mouvements énergétiques du Qi Gong.

Inscriptions obligatoires: nombre de places limité !

Participation : 60€ la journée

Association L'éveil du Geste

06.28.28.04.53

contact@leveildugeste.com



QI GONG et CHANT

Dimanche 15 octobre et 18 mars



Michel Delamare

06.81.98.36.37

Prix de conservatoire en flûte baroque.

Direction de 3 chorales depuis 20 ans.

Anime une formation musicale pour Adultes à Rueil à l'atelier GROGNARD depuis 5 ans.

Atelier Méthodologie en milieu scolaire.

Formation VITTOZ.

Il vous propose de :

- Découvrir la beauté et la puissance de votre voix.
- Libérer la respiration et les énergies.
- Rire, lâcher prise, vous alléger et vous poser.
- Application dans un répertoire chants du monde, variétés actuelles.



Ana Perocco

Professeur de Tai Ji Quan et Qi Gong ,
enseigne en France depuis 1993.

Formée au Yoga, Mime, Shiatsu,
et Fasciathérapie MDB.

Diplômée de FEQGAE et de
L'école « Les Temps du Corps » à Paris.

Elle vous propose de :

- Ressentir son corps et ces mouvements énergétiques.
- Dynamiser et entretenir la souplesse articulaire.
- Apaiser le mental et équilibrer ses émotions.
- Pratique du Qi Gong de saison:
automne et printemps.