

## *Stage*

### *Revivre son corps de la naissance à la verticalité*

AVEC EMMANUELLE CHEDID & CLAUDIA KOHN

Cadenet

Du samedi 16 au dimanche 17 octobre 2021

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### LIEU DU STAGE :

La Fontaine de l'Aube  
11 Chemin de Lauris - 84 160 Cadenet.  
Tél : 04 90 68 10 00  
Mail : [fontainedelaube@orange.fr](mailto:fontainedelaube@orange.fr)

Gare la plus proche : Gare TGV d'Aix-en-Provence.

DATES ET HORAIRE DU STAGE : Du samedi 16 octobre à 09h30 au dimanche 17 octobre à 18h  
- Il vous est possible d'arriver sur place le vendredi 15 octobre à partir de 17h00

TARIFS DU STAGE : **170€** pour toutes les inscriptions avant le 15 juillet et **190€** après.

### HÉBERGEMENT :

L'hébergement possible à "La Fontaine de l'Aube" soit :

- En chambre double (26€ par personne et par nuit – 56€ si personne seule dans la chambre)
- En chambre collective (19€ par personne et par nuit)
- En camping (10€ par nuit)

- Le règlement se fait par chèque ou espèces. Une facture vous sera délivrée sur demande.

- Possibilité de location sur place de draps, taie d'oreiller, couvertures pour 10€.

- *Vous pouvez bien sûr prendre votre sac de couchage ou vos draps ainsi qu'une taie d'oreiller.*

- ***Pensez à amener vos serviettes de toilette.***

### RESTAURATION :

Possibilité de prendre les repas sur place, à apporter par vos soins.

## PROGRAMME ET DEROULE :

Les postures de Yoga, depuis celle de l'embryon (Hiranyagarbasana) jusqu'à celle du mourant (Shavasana), sont un arrêt sur image d'une étape de notre déploiement corporel et humain.

Avant de marcher sur nos deux pieds, nous passons par différents stades du vivant : larvaire, rampant, quadrupède. Chaque étape développe des zones spécifiques de notre corps, entraîne de nouvelles perceptions et des modifications psychiques et va conditionner notre corps d'adulte.

Lors de ce stage, nous proposons de retraverser ces étapes à travers différents exercices physiques et sonores, seul ou en groupe.

Explorer par le mouvement notre mécanique corporelle et les liens articulaires. Sentir les jeux de force et l'enjeu des appuis. Découvrir la finesse architecturale et ses implications sur le plan de l'être. Recontacter la force vitale qui nous a poussé à naître et à nous ériger.

Avec cette enquête, nous interrogerons notre propre développement afin d'en Prendre Conscience, mieux vivre dans notre véhicule corporel, et nous inviter à entrer différemment dans les postures de Yoga.

### **Horaires :**

- De 9h30 à 12h30 atelier
- Repas à partager
- De 15h à 18h atelier

## LES INTERVENANTS :



**Claudia** : Grâce à ma pratique et enseignement de l'ostéopathie et des arts du mouvement japonais (Kiryuho, Shintaïdo) mais aussi yoga, Pilates et danse, je vous accompagnerai sur ce chemin privilégié de l'écoute. J'ai l'élan de teinter de joie nos réveils et nos ateliers, nous poser dans un espace dédié à la détente, potentialiser l'énergie de la vie, tisser des ponts entre corps et communication, entre soi et l'autre, dans l'écoute mutuelle et respectueuse.



**Emmanuelle** : Depuis l'enfance, le mouvement et la musique sont en moi. Ils se sont exprimés à travers la danse classique, la danse orientale, le baratha natyam, le kathak, le hatha-yoga, le chant choral, le chant harmonique et hindoustani ; ils ont nourri mon incarnation et ma compréhension du monde et j'ai à cœur de transmettre tout ce que j'ai expérimenté, pour qu'ensemble nous ouvrions des espaces.