



# Week-End Yoga & Voix

Les 26 et 27 Novembre 2022

A L'Atelier Vocal

25, rue du Doyenné - 69005 Lyon

## Révéler et expérimenter sa voix

Découvrir ou approfondir les sensations physiques de la voix pour mieux la maîtriser.

Ce week-end est destiné à tous, débutants ou confirmés dans l'une ou l'autre pratique. Il peut constituer une initiation au chant pour les yogis et une initiation au yoga pour les chanteurs !

C'est l'occasion de faire l'expérience du Yoga et du chant comme deux pratiques complémentaires.

Le yoga est un outil puissant pour le travail de la voix, il prépare le corps à être un lieu de passage et de résonance d'une voix libérée.

## Le chant

Les séquences de chant seront orientées vers la technique vocale (recherche de sensations physiques, recherche de meilleures résonances) et l'apprentissage de mantras (chants incantatoires simples, issus de la tradition sacrée hindoue et tibétaine, très apaisants et agréables à chanter collectivement).

## Le yoga

Se libérer des tensions physiques et psychiques grâce à une pratique qui s'articule autour de postures, d'un travail sur le souffle, de relaxations profondes et de méditations guidées. Expérimenter grace au contrôle du souffle notre pouvoir sur nous-même.

## Animé par

**Laurent Lesca :**

Titulaire de l'Agrégation d'éducation musicale.  
Chanteur et guitariste.

Formateur depuis 1989 pour 160 stages destinés aux enseignants de toutes matières : «Sa voix : la connaître, l'entretenir, l'améliorer».  
Créateur de l'Atelier Vocal en 2001

**Sylvie Sarrasin :**

Enseignante de Yoga Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga  
Passionnée par la tradition et la philosophie du Yoga  
sa pratique met l'accent sur la maîtrise du souffle dans les postures.



De 10 à 14 participants

Horaires : Samedi 10h -16h30 - Dimanche 10h -16h30 (Pause midi d'1h)

Tarif normal 150 € - Adhérents Atelier Vocal 125 €

Contact : 04 72 73 39 34 - 06 03 68 63 23 - [contact@atelier-vocal](mailto:contact@atelier-vocal).