

Un Week End pour prendre
soin de l'Être Emotionnel
que nous sommes,
grâce à deux approches
complémentaires :

**Chant et Naturopathie
Holistique**

LE PRÉ SERROUX À **CHAMPAGNEY**

LA VOIX DES EMOTIONS

Du 27 au 28 avril 2013



“La vraie liberté, passe par la maîtrise de ses émotions”

LES INTERVENANTS :



• Sophie Harlepp

Je suis professeur de musique, diplômée d'État en formation musicale et enseignante en conservatoire. 1er prix de piano, 1^{er} prix de chant classique et 2^{ème} prix d'excellence d'art lyrique de la ville d'Épinal.

> Ce qui m'anime :

Je m'intéresse depuis longtemps au lien existant entre le bien-être et le chant. Le chant nous aide à canaliser notre énergie et se sentir en phase avec nous-même.



• Marie Laure Meuley

Je suis Naturopathe Praticienne de Santé (Diplômée de l'École Dargère), BioÉnergéticienne (méthode Acmos), et Enseignante en Naturopathie.

> Ce qui m'anime :

Partager mes connaissances et guider les personnes vers l'auto guérison, l'auto réparation, en tenant compte de toutes les dimensions humaines : physique, émotionnelle, mentale, énergétique et spirituelle.

*EFT veut dire : Emotional Freedom Techniques d'après Gary Craig. L'EFT prend en considération les émotions et l'énergie. On peut la comparer à de l'acupuncture sans aiguilles. **Auto guérison Emotionnelle : Permet de devenir le maître conscient de ses émotions, de les gérer pour les transformer en énergie disponible pour soi-même.

CONTENU DU STAGE

• Alternance de séquences Chant et Naturopathie.

> Côté Chant :

Détente corporelle par des exercices doux et appropriés, travail sur différentes formes de respiration, émission vocale et apprentissage pour placer la voix dans le but de se détendre et de lâcher prise (exercices à la portée du chanteur débutant ou plus avancé.)

> Côté Naturopathie

vous découvrirez deux méthodes simples pour apprivoiser vos émotions : l'EFT (Technique de Libération des Emotions)* et « l'auto guérison émotionnelle »**.

S'y ajouteront des données d'hygiène de vie pour bien gérer son émotionnel au quotidien.

• LIEU, HÉBERGEMENT ET REPAS

Le Pré Serroux, Hôtel restaurant à Champagney (Logis de France)



01–Hébergement en chambres de 2 personnes tout confort (ou seul avec supplément)

02–Nous disposerons de la piscine, du sauna, du spa.

03–Excellent repas végétarien samedi soir, petit déjeuner «Pré Serroux» et repas « frugivore» dimanche midi.

• HORAIRES :

Le stage débute samedi 27 avril à 14h00 et se termine dimanche 28 à 17h30

• PRIX

192.00 € par personne - **Tarif couple** 342.00 €

Sont inclus dans ce tarif : le stage, les repas (repas du samedi soir, petit déjeuner, repas de fruits et jus du dimanche midi + pauses infusions), l'hébergement en chambre double et l'accès à l'espace piscine, spa, sauna.

Supplément de 37.00 € en chambre simple

• MODALITÉS

Remplir le bulletin d'inscription et l'envoyer à l'adresse ci-dessous avec un chèque de réservation de 50.00€

Marie Laure MEULEY

38, Route du Faubourg de Montbéliard - 90000 BELFORT