

## YOGA ET VOIX

### Une journée pour s'accorder et vibrer à l'unisson

Le yoga c'est être là, présent à soi et à ce que l'on vit.

La voix c'est l'expression de soi et l'outil pour tisser un lien avec les autres.

Leur point de rencontre serait le souffle, ce filet d'air que les yogis décrivent comme le lien entre le corps et l'esprit. Celui là même qui rend possible la vie et le son.

Au fil de nos échanges, il nous a semblé tout naturel d'allier la pratique du yoga et le travail de la voix pour explorer notre être et notre présence au monde. En alternant les exercices de respiration, les postures de yoga, des vocalises, la méditation, et le partage de chants, nous ouvrons un espace pour expérimenter notre corps et contacter notre âme.

Une journée pour accorder son corps, sa voix, ses pensées...et vibrer à l'unisson.

Dimanche 19 janvier de 9h30 à 17h30 à l'Atelier Thérapeutique, 12 rue du schnockeloch, à Strasbourg.

Apportez votre repas tiré du sac, des vêtements souples et chauds.

Coussins et tapis sont à disposition sur place.

80€/ personne

Inscription et renseignements

Auprès d'Audrey: 06 30 08 99 94 / [vocalkraus@gmail.com](mailto:vocalkraus@gmail.com)

Auprès de Marianne: 06 61 68 32 07 / [contact@kamala-yoga.fr](mailto:contact@kamala-yoga.fr)

#### Audrey KRAUS

Chanteuse depuis toujours, elle travaille sa voix depuis 20 ans et partage son expérience de la technique vocale depuis bientôt 9 ans. Elle accompagne les chanteurs débutants ou expérimentés pour faire grandir leur voix, les comédiens et toutes les personnes désireuses de se réconcilier avec sa voix parlée, les femmes enceintes qui découvrent le pouvoir de la voix comme antidouleur à l'accouchement et même les personnes en parcours de soin. Oui la voix sur le chemin de la guérison. Formée au fil des ans avec des pointures de la technique et de la pédagogie, Kankio Tannier, Virginie Bouffart, Marie-christine Reculard, Isabelle Marx...

#### Marianne Estèbe

Professeure de yoga et formée à la yoga-thérapie, elle aime adapter la pratique aux besoins spécifiques de chacun et accompagner ses élèves vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes.

Pour elle, allier le yoga à d'autres disciplines, c'est lui permettre de quitter le cercle restreint du tapis pour se diffuser dans la vie!