

Les intervenants



Julia BABY



Lydie BOCQUEL

À propos de ÊTRE

Éveil, Transmission, Respect, Énergie sont nos valeurs essentielles. Dans notre association, l'engagement de chacun est fondamental pour affirmer ces valeurs. L'équipe, par sa disponibilité, son écoute, sa bienveillance dans toutes les activités proposées, et les participants qui nous font confiance et acceptent de " se mettre en chemin " pour être acteur de leur bien-être et de leur santé.

**Prix du stage (adhésion comprise) 660 €
à régler à l'association ETRE**

Pension complète à régler directement au centre Caldera

Chambre simple + SDB privatisée = 634 €

Chambre Simple + SDB partagée = 584 €

Chambre 2 lits + SDB privatisée = 514 €

Chambre 2 lits + SDB partagée = 484 €

**Lieu du séjour
CALDERA 12 rue de l'Ermitage
66220 Caudiès-de-
Fenouillèdes
www.caldera-gite.fr**

Contactez-nous !

etresoi76@gmail.com

06 77 90 51 30

06 80 21 74 34

www.asso-etre.com



être
éveil transmission
respect énergie

**Yoga irano égyptien -Voix
et Randonnées
en
Pyrénées Orientales**

du 17 au 23 octobre 2026

Mieux comprendre votre voix, savoir l'utiliser harmonieusement et explorer son rôle dans la pratique du yoga irano-égyptien.

Ce stage s'adresse aux débutants et aux initiés

Le yoga irano égyptien est issu des traditions anciennes perses et égyptiennes et propose un travail postural et respiratoire spécifique, accompagné du chant des voyelles et des bourdonnements. L'ensemble conduisant à la régénération et à l'équilibre énergétique.

La pratique posturale est axée sur la mobilisation dynamique, l'entretien et la maîtrise des mouvements de la colonne vertébrale et des systèmes articulaire, musculaire et respiratoire.

Dans ce contexte, l'émission vocale facilitée, maîtrisée et agréable est essentielle pour en apprécier pleinement les effets positifs.

L'élaboration d'un programme postural progressif permettra aux débutants comme aux initiés de cheminer à leur rythme.

La psychophonie (Marie-Louise Aucher) est une démarche de pratique vocale en conscience visant à envisager son corps comme émetteur et récepteur de son ; M-L Aucher a établi une carte du chanteur (émission) pour définir les lieux du corps impliqués dans le geste vocal, et une échelle des sons (réception) pour définir comment les vibrations sonores traversent le corps humain.

Au programme :

Vocalises issues de la psychophonie, pratique vocale en mouvement dans les 4 directions, étude de l'anatomie liée à la voix, jeux vocaux collectifs permettant de développer l'écoute, leçons d'harmonie du Dr Hanish.

L'utilisation de la voix dans le yoga irano égyptien pose souvent une difficulté supplémentaire pour les pratiquants ; pourtant elle fait partie intégrante de celui-ci et participe activement aux bienfaits qu'il apporte. C'est pourquoi nous vous proposons d'aborder ce yoga à travers une pratique vocale spécifique permettant d'acquérir une aisance dans le chant des voyelles.



Au cours de ce stage nous alternerons le travail avec les randonnées pédestres de manière à prendre le temps pour l'intégration.

Nous vous entraînerons sur les sentiers du parc régional des Corbières Fenouillède en alliant le plaisir de découvrir cette belle région à celui de se ressourcer tout en marchant. Moments autant nécessaires au corps qu'à l'esprit;

"Marcher, c'est prendre le temps de vivre, de regarder, d'ouvrir ses sens à la diversité et de sentir les minutes et les heures glisser sur la peau. Quand le corps accepte sa peine, respiration et mouvement s'allient, libérant ainsi la pensée qui toute entière s'enveloppe du présent." J Baudin et D Ducoin

Les intervenantes :

Lydie est professeure de yoga et enseigne le yoga depuis de nombreuses années au Havre. Disciple directe de Monsieur Raymond Lambert dont elle assura la suite de l'enseignement du yoga irano égyptien à Paris, puis au Havre à partir de 1998.

Julia est professeure de chant, d'éveil et d'éducation musicale. Elle développe une démarche d'accompagnement musical global, pouvant s'adresser à tous, qui a pour centre la voix et le mouvement. Elle appuie notamment son travail sur la psychophonie de Marie-Louise Aucher et les jeux vocaux de Guy Reibel.

Accueil : SAMEDI 17 à partir de 17h00 - fin de stage VENDREDI 23 à 17h00
Dimanche ; Présentation et pratique des bases du yoga irano égyptien et du travail vocal

du lundi au Vendredi : alternance entre ½ journée - Yoga et Voix (pratique et théorie) et ½ journée Randonnée, découverte de la région, yoga nidra, relaxation musicale

Les repas sont pris sur place. La centre Caldera vous propose une cuisine saine et végétarienne, des produits frais de saison, mitonnée avec plaisir.

