



# WEEK-END CHANT ET AYURVEDA

DU 28 AU 30 MAI 2021



**FAIRE VIBRER SA VOIX POUR TROUVER SA VOIE**

*Effisens* vous propose une symbiose de massage et de chant pour une détente complète du corps et de l'esprit. Vous allez découvrir une pratique qui repose sur un travail de libération de la voix. Technique qui permet de débloquer des tensions émotionnelles, de renforcer notre identité et de libérer notre potentiel créatif.

*Pas besoin de savoir chanter, juste l'envie de s'ouvrir à soi, à son corps, son souffle et sa voix.*

*Effisens* vous accompagne le temps d'un week-end en pleine nature dans un lieu d'exception à 2 heures de Paris en TGV.

➤ *Le lieu :*

Saint Paterne de Racan à 30 kms au nord de Tours, au cœur d'un grand domaine en pleine nature.

➤ *L'hébergement :*

Gîte du Château de la Roche Racan.



➤ *Le programme :*

1er jour – 28 mai

- Accueil et installation des curistes
- Présentation de la cure et des intervenants autour d'une boisson 100% vitamines
- Pratique du chant ( travail sur l'ouverture de la voix, le déblocage du diaphragme, libération des émotions,...)
- déjeuner

Après midi consacrée à la détente :

- massages ayurvédiques adaptés selon les besoins de chacun

- Balade sur la propriété dotée de deux étangs et d'une forêt privée
- pratique du yoga nidra ou yoga du sommeil ( améliore le sommeil, meilleur gestion du stress, lâcher-prise des tensions)
- dîner

## 2ème jour – 29 mai

- Hatha yoga pour réveiller le corps suivi d'une introduction au yoga du son
- Petit-déjeuner
- Travail sur le chant
- Déjeuner

Après-midi détente :

- Autres massages ayurvédiques adaptés aux besoins de chacun
- balade sur la propriété et visite privée du château
- Pratique du yin yoga (travail en douceur sur les fascias)
- dîner

## 3ème jour – 30 mai

- hatha yoga
- Petit-déjeuner
- Méditation sur les sons suivi d'un cours sur le chant
- Déjeuner
  
- kansu (massage des pieds avec un bol spécifique)
- balade dans la forêt du domaine
- Départ curistes

➤ *Les intervenants :*

Sandra GERMADE, massothérapeute, énergéticienne

Nadia LOZACHMEUR, massothérapeute, professeur de yoga

Nadège BILLERY, Chanteuse (quatuor variations)

### ➤ *Les repas :*

Découverte de la cuisine ayurvédique, nous veillons particulièrement à cuisiner des légumes et des fruits de saison. Les repas sont entièrement préparés par nos soins .

### ➤ *Le prix du séjour :*

530 euros en chambre double.

650 euros en chambre individuelle.

Le séjour comprend les soins, les activités ainsi que la pension complète ayurvédique.

Le séjour ne comprend pas les frais de transport jusqu'au domaine, ni les frais d'adhésion à l'association *Effisens*\* .

Une attestation vous sera remise en fin de séjour pour justifier votre présence sur le lieu par l'association *Effisens*, ainsi que par le propriétaire du gîte pour la réservation.

\* Pour participer aux activités *Effisens* il vous est demandé d'adhérer à l'association pour un montant de 10 € valable sur l'année 2021.