

Yannick Quenet

tel : 04 67 52 83 13

e-mail : yannick.quenet@laposte.net
site : <http://yannick-quetnet.com>

Professeur de yoga ; Diplômée de la FNEY*.
FNEY : Fédération Nationale des enseignants de Yoga.



Laetitia Dubois

tel : 06 23 07 78 54

e-mail : ressourcesmois@yahoo.fr
blog : <http://clownmoi.over-blog.com>
site : <http://compagniecarnetdevoyages.com>

Comédienne, clown au sein de la compagnie « Carnet de Voyages ».

Animatrice de stages clown en développement personnel et de Club de Rire, certifiée par Arcloun (Arts, Rire, Clown et Compagnie).



Date : du jeudi 14 juillet 2011 à 16h00
au mardi 19 juillet 2011 à 14h00

Prix :
Enseignement seul :
- *pour élève en yoga et clown :*
350€/personne

- *pour professeur :*
400€/personne

Hébergement sur place :

30€/jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner compris)
En dortoir sur tatamis et futons, amener draps et sac de couchage

Lieu :



« les étoiles » Lieu dit Driaudes 43320 Sanssac l'église
1h30 de Clermont Ferrand, 1h de Saint Etienne

Yoga et Clown

Stage pour adultes

du 14 au 19 juillet 2011
Le Puy en Velay

« la yourte aux étoiles »
Lieu-dit Driaudes
43320 Sanssac l'église

animé par
**Yannick Quenet et
Laetitia Dubois**

tel : 04 67 52 83 13



le clown

Le clown est avant tout une activité expressive ; rencontrer son clown, ce n'est pas faire le clown, mais laisser surgir ce personnage qui est en nous. À la fois profond et léger, le clown est la partie la plus vivante de l'être. Le clown n'est pas contraint par les normes sociales, il est absolument libre. La matière première du clown, c'est soi-même, chacun avec son histoire, son imaginaire, son corps, ses émotions,

le yoga

Le yoga en tant qu'élève

Les cours seront donnés par Yannick QUENET et par des professeurs de yoga en formation.

Le Yoga s'adresse à toute personne désireuse de trouver une harmonie avec elle-même et les autres. Dans les postures proposées, l'accent est mis sur le vécu du présent dans une approche progressive adaptée anatomiquement à chacun.

La conscience respiratoire vient aider cet éveil dans une synthèse entre le Yoga de Desikachar et celui de Jean Klein.

Relaxation, Respiration, Postures, Méditation constituent notre axe comme moyen vers la présence à soi-même. Les fruits en sont :

Equilibre. **D**étente. **M**ieux-être. **H**armonie corps-esprit.
Gestion du stress. **T**ranquillité intérieure.

Vers : La rencontre de la **Joie** du moment **présent**.

Le yoga en tant que professeur

Formation et supervision.

A partir des cas pratiques et des questionnements apportés par chacun, une réflexion ou une pratique sera menée en tenant compte des éléments physiques (concepts posturaux et anatomiques), psychiques et spirituels. Les professeurs pourront diriger une pratique avec les élèves du stage et recevoir de la supervision en direct.

Déroulement

L'ensemble du groupe suivra les cours du yoga. Les élèves en yoga participeront aux ateliers clown pendant que les professeurs seront en formation-supervision. Des temps de régulation permettront l'expression du vécu de chacun.

Les exercices, de clown et de yoga, se dérouleront sous yourte et en pleine nature

Ambiance

Climat de créativité, d'écoute de bienveillance respectant la limite de chacun sur tous les plans. Nous ferons référence à la grille de lecture de l'analyse transactionnelle et utiliserons l'écoute d'inspiration roge-rienne pour faciliter la communication.

Horaires (sous réserve)

8h - 9h30 : yoga
10h30 - 13h00 : clown
16h00 - 17h30 : yoga
17h45 - 19h30 : clown (pour élèves) ; yoga (pour prof)
19h30 - 20h00 : régulation

Soirée à définir ensemble

Public concerné

- toute personne désirant pratiquer le yoga
- toute personne cherchant à développer sa créativité par le clown
- toute personne intéressée par la formation de professeur de yoga, débutant ou confirmé.

Ce stage est reconnu par le F.N.E.Y. comme post-formation de professeur de yoga.



Un entretien individuel est demandé avant toute inscription

Bulletin d'inscription

*Chèque encaissé en début de stage
Facilité de paiement négociable*

À retourner, accompagné de vos versements à :
Yannick Quenet
16. rue JJ Rousseau
34000 MONTPELLIER

Je m'inscris au stage de yoga et clown :
14 au 19 juillet

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

Mobile :

E-mail :@.....

Je verse un chèque de Euros
50% de la somme totale (somme remboursée en cas d'annulation de votre part un mois avant le stage)

à l'ordre de Yannick Quenet

Fait à

Le

Signature