

Profitez d'un environnement de vacances à 25 km de Toulouse dans la nature

Stage à Caraman  
vendredi 16 (15h) au dimanche 18 aout (14h) 2013



# Ma voix et mon corps

## Voie d'accès à mon Essence

Accompagnement: Alain Boudet

**Résonances corporelles et harmonisation**  
**Explorations sonores sans jugement sur soi**  
**Partages et enseignements sur l'être et le son**  
**Plaisir du son vocal- Sons sacrés**

**Détente nature et piscine**



### *Dialogue avec votre voix et votre corps*

Vous serez accompagné et guidé pour **laisser émerger votre propre voix dans son authenticité**, en relation avec votre être intérieur. Le processus se fera **dans la légèreté et la douceur**. Nous le considérons non comme un travail laborieux, mais comme une détente, un amusement, une joie. **Il n'y a pas d'exigence pour obtenir un modèle de voix ou satisfaire l'attente d'un professeur.**

Nous pouvons nous promener avec notre voix et l'entraîner dans des endroits de nous un peu méconnus. Dans cette exploration, nous pouvons nous rendre compte de ce qui est l'expression de notre être véritable et de ce que nous faisons pour obtenir l'approbation des autres. Aussi, peu à peu, notre voix nous amène vers plus de liberté et d'expression naturelle et nous découvrons qui nous sommes.

### *Harmonisation et activation sacrée*

La voix est un outil puissant d'harmonisation. Elle est comme l'eau qui se fraie en douceur un chemin à travers notre corps. Par ses résonances, elle dissout les tensions du corps et harmonise les circuits énergétiques. Certains sons agissent comme des codes qui réactivent nos potentiels sacrés d'origine inscrits en nous.

### *Détente et bien-être*

Pendant les moments de détente, vous avez la possibilité de marcher autour du **lac** voisin et de profiter de la **piscine**. En *option*, dans le centre même, Marie-Claude peut vous proposer des séances de **sauna** en cabine infrarouge, et des **bains balnéos**.

**L'animateur** : A. Boudet est accompagnant en développement personnel et musicien. Il a chanté dans plusieurs chœurs dont un groupe de polyphonies corses. Il a été physicien au CNRS pendant 30 ans.



**Le lieu**: La Juncasse Haute, 31460 Caraman. A 25 km de Toulouse, le centre d'accueil est situé en-dehors du village, dans la campagne Voir le site: <http://joncasse-haute.eklablog.fr/>

**Repas et hébergement** : Des repas pourront être confectionnés sur place. Vous pouvez aussi apportez votre pique-nique. Hébergement possible au centre d'accueil sur réservation

### **Inscription au stage**

**Tarif et arrhes**: 160 euros (60 euros d'arrhes seront conservées en cas de désistement après le 6 aout). **Envoyez vos coordonnées** détaillées (imprimez et remplissez ou recopiez le [formulaire joint](#)) et un chèque d'**arrhes** de **60 euros**.

Alain Boudet, Les Poulvelleres, 24200 Proissans  
05 53 303 898 - 06 18 37 22 11 email : [alain.boudet022@orange.fr](mailto:alain.boudet022@orange.fr)

### **Réservation d'hébergement**

Nuit avec petit-déjeuner, 25 euros dans chambre partagée à deux lits, 35 euros dans chambre seul.

Réserver directement au centre auprès de **Marie-Claude** (05 61 80 31 25)

