

## Stage de yoga de Sylvie Morisson proposé par les Pops Castafiores du Gers



Stage de yoga de Sylvie Morisson proposé par les Pops Castafiores du Gers

**La chorale Les Pops Castafiores du Gers propose un stage de yoga à ses choristes mais aussi à toute personne intéressée**

**dimanche 27 octobre de 9h30 à 12h30**

**salle polyvalente de Vic-Fezensac**

A la base, ce stage est mis en place pour aborder des thèmes en lien avec le chant comme le souffle, la respiration, la détente.

L'association qui encadre la chorale Les Pops Castafiores l'offre à ses choristes afin d'apporter un panorama "souffle et respiration" pour épanouir la voix chantée.

**Sylvie Morisson**, professeur de yoga dont le parcours a retenu l'attention de l'association, a pour mission de faire voyager au cours de cet apprentissage. L'objectif est de mieux reconnaître et prendre conscience de ses capacités en énergie contenue dans le souffle et la respiration.

Le niveau de qualité d'enseignement de Sylvie Morisson a donné envie à l'association de le partager avec d'autres personnes extérieures à la chorale.

Le souffle c'est important. C'est excellent pour le moral, cela améliore le sommeil, cela fortifie les os et les muscles.

Cela permet aussi de se sentir mieux et d'être en forme. Prendre soin de son souffle c'est d'abord prendre soin de soi et prendre du plaisir.

La respiration ça se muscle.

Alors n'hésitez pas !

**Participation 20€**

**Inscription 06 09 46 42 83**

**DIMANCHE 27 OCTOBRE**

**DE 9H30 À 12H30**

**tarif : 20 €**

**réservations : 06 09 46 42 83**

**essentiel-s**



**stage de Yoga  
encadré par Sylvie Morisson**

**Les thèmes seront :**

**La respiration, le souffle et la détente,  
en lien avec le chant.**