Votre bien-être en jouant du cor des Alpes

23 avril (14h) – 25 avril 2027 (15h)

Martin Roos et Maya Boog

Martin
Nous vivons les sons en portant une attention accrue à notre corps et à nos sensations.Les mélodies sont choisies de manière à nous permettre de rester à l'écoute de notre corps et de notre esprit pendant que nous jouons.
Un niveau intermédiaire de pratique du cor des Alpes est souhaité.
www.martinroosalphorn.ch



Maya
Travail corporel holistique pour plus de joie, de courage et de flow dans le jeu ; pour des fascias souples et un système nerveux capable d'une bonne autorégulation.
Renforcement des ressources intérieures ; voyage corporel guidé, bain sonore avec la voix et des bols chantants.
www.mayaboog.space

Nombre de participants : min. 10 / max. 15

Frais de cours : 500.-
Hébergement et repas : 180.-

Lieu : https://lajoiedevivre.net (près de Neuchâtel, Suisse)
Colonie la Joie de Vivre, Route des Verrières 1
2117 La Côte-aux-Fées

Cuisine : Uli Köbl

Inscriptions jusqu'au 15 janvier 2027 auprès de Vincent Pugin : vpug@ik.me

Le stage se déroulera en allemand et en français !

Dein Wohlbefinden beim Alphornspielen

23. April 27 14 Uhr – 25. April 15 Uhr

Martin Roos und Maya Boog

Martin
Wir erleben die Klänge mit einer grösseren Achtsamkeit für unseren Körper und unsere Empfindungen. Die Stücke sind so ausgewählt, dass wir während des Spielens gut auf Körper und Geist achten können.

Mittlere Erfahrung im Alphornspielen gewünscht.
www.martinroosalphorn.ch



Maya
Ganzheitliche Körperarbeit für mehr Freude, Mut und Flow beim Spielen, für geschmeidige Faszien und ein Nervensystem, das gut regulieren kann.
Aufbau seelischer Ressourcen; geführte Körperreise, Klangbad mit Stimme und Klangschalen.
www.mayaboog.space

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

Kursgebühr: 500.-
Unterkunft, Verpflegung: 180.-

Ort: https://lajoiedevivre.net (bei CH-Neuchatel)
Colonie la Joie de Vivre, route des Verrières 1
2117 La Côte-aux-Fées

Küche: Uli Köbl

Anmeldung bis 15. Jan.27 bei:
Vincent Pugin vpug@ik.me

Der Kurs findet auf Deutsch und Französisch statt!