

# **E-VOI-SION EN VALLÉE DE CHEVREUSE STAGE WE DU 17 AU 19 SEPTEMBRE 2021 AVEC LUDIVINE**

**LIBÉREZ- VOTRE CORPS ET VOTRE CŒUR PAR LA RANDONNÉE VOCALE**



Ressentez les bienfaits de cette libre expression à partager en petit groupe et dans la bonne humeur: circulation, énergie, joie, sensations physiques, tonus et relâchement musculaire, ouverture, allègement intellectuel et corporel, la pensée libre et dépliée par la marche

## PROGRAMME



### Vendredi 16 / 09

- Arrivée possible à notre gîte *Woodyhome* dès 16H/ Installation dans les lieux
- 18H: Petite balade découverte du château de la Madeleine pour les volontaires
- Repas du soir

### Samedi 17 / 09

- Petit déjeuner
- 8H30: 🎵 départ pour la randonnée vocale entre rus, petits ponts de l'Yvette, ferme, sous-bois, forêts de Chevreuse et châteaux de Méridon et de Breteuil: Boucle de 12 kms, 200 m de dénivelé 🎵
- Pique-nique et retour à notre gîte en bois entre 13H et 15H

### Temps Libre:

- ⚙ Possibilité d'un massage thaïlandais avec les professionnels Siam Thai Massage à domicile (en sus)
- ⚙ ou piscine /spa au centre aquatique SIVOM de Chevreuse (ouverte jusqu'à 19H le samedi)
- ⚙ ou repos dans le jardin de notre hôte Fabienne avec vue sur la vallée

### Dimanche 18 / 09

- Petit déjeuner et rangement 😊
- 10H30: départ pour la visite de l'abbaye des Vaux de Cernay
- Brunch ou pique – nique à l'abbaye
- Pour les fans de produits de la ferme, possibilité d'acheter directement les produits laitiers à la ferme de Coubertin
- départ 16H/17H direction Paris

### Transports:

Covoiturage ou RER B jusqu'à Saint Rémy -les -Chevreses (possibilité de venir vous chercher au RER)

### Equipements:

Tenue et bonnes chaussures de randos, gourde car un seul point d'eau à Herbouvilliers

## VOTRE INTERVENANTE



☀ Ludivine Dubos, créatrice de L&MUSIC, professeur de chant et cheffe de chœur développe et s'engage dans une pratique pédagogique bienveillante orientée vers le plaisir de chanter

Ses stages pour libérer la voix permettent à toute personne désireuse de découvrir et/ou de lâcher son potentiel vocal d'expérimenter cette liberté d'expression induite par le mouvement

☀ Le corps comme caisse de résonance est la première interface avec le monde avec lequel on interagit et notre voix vectrice de ce lien entre notre intériorité et l'extériorité, entre nos émotions et le corps social nécessite elle aussi de découvrir des chemins pour re-trouver sa vibration. La marche et le mouvement sont propices à cet envol de la voix

### CONTACT INFOS & INSCRIPTION

LUDIVINE : 06 33 53 26 82

[LUDIVINEDUBOS@L-ET-MUSIC.COM](mailto:LUDIVINEDUBOS@L-ET-MUSIC.COM)



## Le Gîte Maison en bois moderne basse consommation tout confort pour 6 personnes à Saint Rémy les Chevreuse

à 12 min à pied du RER B ligne directe direction Paris (possibilité de venir vous récupérer au RER)

### \*Les repas ne sont pas fournis

- ❖ « *Je cuisine un peu ou beaucoup* » : La cuisine du gîte et tous les commerces bio ou autres (à 300m) vous permettront de vous restaurer à votre guise
- ❖ « *Je ne cuisine pas* » : repas fait- maison à acheter au « *Garde- manger* » ou à la *jardinerie de Chevreuse*
- ❖ « *J'ai la flemme* » : petits plats cuisinés et livrés par Kitchen – Vallée, initiative chevrière (1 menu/semaine, 15€ le plat )

🎵 Prix du stage E-VOI-SION avec Ludivine pour 1 personne : 250€

🏠 Tarif par personne pour 2 nuits au gîte du 17/09 au 19 /09 (draps et serviettes inclus)

- à partir de 4 personnes: 120€ / personne + stage ( 250€ ) = total (hors repas\*) = 370€
- à partir de 5 personnes: 96€ / personne + stage ( 250€ ) = total (hors repas\*) = 346 €
- à partir de 6 personnes: 80€ / personne + stage ( 250€ ) = total (hors repas\*) = 330 €

### Prix transport:

- gratuit si covoiturage
- Tarif d'un ticket de RER jusqu'à la gare RER B de Saint Rémy les Chevreuse

### Tarifs en sus:

- Massage thaïlandais : entre 50€ et 70 €
- Centre aquatique ( piscine, jets d'eau, sauna , hammam): 19, 30€
- Visite libre de l'Abbaye :8 € / Visite guidée de l'abbaye - Adulte :10 €
- Achat fromages médaillés, yaourt, lait en vente directe à la ferme de Coubertin....€?

Inscriptions closes au 5 septembre 2021

Pas d'annulation après cette date sauf cas exceptionnel

A l'inscription, vous recevrez toutes les infos détaillées et plus de photos sur demande!