



La Joie de Vivre

# Yoga, Tanz und Singen

13.- bis 16. Juni 2024



- Möchtest du deine Stimme kennenlernen und geniessen lernen?
- Du möchtest die Erfahrung von selbstbewusst, natürlich und klangvoll Singen erleben?
- Du singst schon eine Weile und du steckst irgendwie fest?
- Du hast stimmliche Grenzen und blockierst auch deinen persönlichen Ausdruck?
- Du stellst dich immer wieder in Frage, egal wie lange Du schon singst?
- **SINGE DEINEN SONG**, egal welche Stilrichtung!
- Erlaube Dir wieder in deine Mitte zu kommen und dich zu stärken.
- Nebst dem Workshop bleibt genügend Zeit um die Umgebung zu erkunden oder einfach zu SEIN



## Singe deinen Song

Aus unseren langjährigen Chanson- und Liederabende ist 2018 die Theater und Singwerkstatt entstanden.

### Erlebe das Zusammenspiel von Stimmcoaching, Embodiment, Frequenz- und Mentaltraining.

Komme zur Ruhe und finde deine Quelle beim Rückzug in einer wunderschönen Umgebung, mit dir Alleine und beim gemeinsamen Praktizieren. In diesem Workshop verbinden wir Yoga / Schauspieltechnik und Gesang auf freudvolle kreative Weise. Erfahre wie sich deine Stimme öffnen kann, wie freudvoll es ist in einer Gruppe zu improvisieren. Wir beenden den Tag jeweils mit einer Yoga Nidra Lektion (Yoga des Schlafes)



<b>Mona Grigolo</b>	<b>Daniel Eisler</b>
Schauspielerin / Sängerin / Tanzpädagogin	Klavierpädagogin / Konzertpianist / Komponist
Yogalehrerin / Coach	
<a href="http://www.yoga-und-tanz.ch">www.yoga-und-tanz.ch</a> <a href="http://www.sing-werkstatt.ch">www.sing-werkstatt.ch</a> <a href="http://www.joy-of-prana.ch">www.joy-of-prana.ch</a>	

**Anreise** : Donnerstag 13.Juni individuell  
**Kursbeginn** 16.00 Uhr  
**Abreise:** Sonntag 16.Juni ca 12.00 Uhr

Kurskosten ( inkl. persönliches Vorgespräch / Noten / Live Begleitung / Transposition )
3 Übernachtungen / Unterkunft / Verpflegung
CHF 990.— im Einzelzimmer
Die Zimmer sind einfach, liebevoll und und stilvoll eingerichtet, jeweils mit Lavabo.
Grosszügige WC und Duschen in der Etage.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bio Frühstück mit hausgemachtem Brot und regionalen Produkten</li> <li>• durch den Tag gratis Getränke wie frisches Quellwasser, Tee, Kaffee usw.</li> <li>• Fruchtekorb</li> <li>• Zvieri mit selbstgebackenem Kuchen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vegetarisches Nachtessen, mit biologischen und regionalen Produkten.</li> <li>• viele verträumte Plätze zum Lesen, meditieren, für Gruppenarbeiten oder einfach SEIN.</li> <li>• inkl. Bettwäsche, Reinigung, Kurtaxe und allen Hausangeboten</li> <li>• Wir praktizieren in in lichtvollen, grossen Räumen</li> </ul>

Das Schloss Vellexon ist ein Ort zum geniessen, meditieren oder zusammen mit Gleichgesinnten zu verweilen.

Eingebettet im Schlosspark, mit vielen verträumten Plätzen.



[www.schloss-vellexon.ch](http://www.schloss-vellexon.ch)



## Schloss Vellexon, 9 rue St. Martin, 7130 Vellexon

Vellexon gehört zur Region Bourgogne-Franche Comté, Département Haut-Saône. In Frankreich. Anreise mit Bahn, Bus oder eigenem PW.. Evtl. können wir Fahrgemeinschaft bilden.

Fahrtdauer:

Von Basel aus ( Richtung Paris )

etwa 2,5 Stunden mit der Bahn / 2 Stunden mit dem Auto

**Du kannst alleine anreisen oder Dich der Gruppe ab Basel anschliessen.**

Abholmöglichkeit Ab Bahnhof in Vesoul



## Impressionen Schloss Vellexon



Weitere Impressionen :  
[www.yoga-und-tanz.ch /schloss-vellexon/](http://www.yoga-und-tanz.ch/schloss-vellexon/)