



être

éveil transmission  
respect énergie

**La voix  
dans  
le yoga irano égyptien**

**Jeudi 29 mai au dimanche 1er juin 2025**

# Au cours de ce stage nous vous proposons d'explorer et de mieux comprendre votre voix afin de l'utiliser harmonieusement dans la pratique du yoga irano-égyptien.

Le yoga irano égyptien est issu des traditions anciennes perses et égyptiennes et propose un travail postural et respiratoire spécifique, accompagné du chant des voyelles et des bourdonnements. L'ensemble conduisant à la régénération et à l'équilibre énergétique.

La pratique posturale est axée sur la mobilisation dynamique, l'entretien et la maîtrise des mouvements de la colonne vertébrale et des systèmes articulaire, musculaire et respiratoire.

Dans ce contexte, l'émission vocale facilitée, maîtrisée et agréable est essentielle pour en apprécier pleinement les effets positifs.

L'élaboration d'un programme postural progressif permettra aux débutants comme aux initiés de cheminer à leur rythme.

La psychophonie (Marie-Louise Aucher) est une démarche de pratique vocale en conscience visant à envisager son corps comme émetteur et récepteur de son ; M-L Aucher a établi une carte du chanteur (émission) pour définir les lieux du corps impliqués dans le geste vocal, et une échelle des sons (réception) pour définir comment les vibrations sonores traversent le corps humain.

Au programme

Vocalises issues de la psychophonie, pratique vocale en mouvement dans les 4 directions, étude de l'anatomie liée à la voix, jeux vocaux collectifs permettant de développer l'écoute, leçons d'harmonie du Dr Hanish.

## Journée 1 :

9h00 - 12h30 yoga irano égyptien

14h30 - 18h00 psychophonie et exercices glandulaires du YIE

## Journée 2, 3 et 4 :

9h00 - 12h30 psychophonie

14h30 - 18h00 yoga irano égyptien

Pause 20mn en milieu de matinée et d'après midi



Julia est professeure de chant, d'éveil et d'éducation musicale. Elle développe une démarche d'accompagnement musical global, pouvant s'adresser à tous, qui a pour centre la voix et le mouvement. Elle appuie notamment son travail sur la psychophonie de Marie-Louise Aucher et les jeux vocaux de Guy Reibel.

*"Je vous proposerai des exercices pour ressentir et identifier les mécanismes physiques liés à l'émission vocale, afin d'acquérir des outils simples pour travailler et protéger votre voix "*

Lydie est professeure de yoga et enseigne le yoga irano égyptien depuis de nombreuses années au Havre. Disciple directe de Monsieur Raymond Lambert dont elle assura la suite de l'enseignement au Havre, puis à Paris à partir de 1998.

*" Le yoga irano égyptien fut une véritable révélation pour moi et je suis très heureuse de partager avec vous cette magnifique pratique. Entonner ensemble le chant des voyelles en pratiquant les postures dans une harmonie que le souffle rythme crée une belle atmosphère et une énergie vivifiante : dynamisme, joie, chaleur, bien-être physique, calme mental. "*

Béatrice vous proposera une cuisine végétarienne venue d'Égypte et du Moyen Orient. Nous découvrirons des saveurs épicées et des textures originales en accord avec l'enseignement mazdaznan. La cuisine égyptienne s'est nourrie de nombreuses influences et s'est appropriée des mets traditionnels levantins, arabes et coptes. Par ailleurs, certaines des recettes phares dateraient de l'Égypte Ancienne. La gastronomie traditionnelle met à l'honneur les légumineuses telles que les fèves et les lentilles, mais aussi les épices, les fruits secs, les arachides.

**Accueil : à partir de mercredi soir 17h00 - fin de stage dimanche 17h00**

**Horaires d'une journée : 9h00/18h00**

**2 conférences en soirée après le dîner**

**Le prix comprend l'hébergement, les repas et l'enseignement**



# Les intervenants



Julia BABY



Lydie BOCQUEL



Béatrice BABY

**Prix 650 €**

**Adhésion 10 €**

## À propos de ÊTRE

Éveil, Transmission, Respect, Énergie sont nos valeurs essentielles. Dans notre association, l'engagement de chacun est fondamental pour affirmer ces valeurs. L'équipe, par sa disponibilité, son écoute, sa bienveillance dans toutes les activités proposées, et les participants qui nous font confiance et acceptent de " se mettre en chemin " pour être acteur de leur bien-être et de leur santé.

### Lieu du séjour

**"Les amis de la Bertais-Vassot"**

**2, La Bertais 35490**

**Vieux-Vy-sur-Couesnon**

### Contactez-nous !

[etresoi76@gmail.com](mailto:etresoi76@gmail.com)

06 77 90 51 30

06 80 21 74 34

[www.asso-etre.com](http://www.asso-etre.com)

