

La Joie de Vivre

Yoga, Tanz und Singen

10. - 13. August 2023



Gönne Dir ein wertvolle Auszeit mit Yoga an einem wunderbaren Ort.

Das Schloss Vellexon ist ein Ort der Stille und der Schönheit.

Eingebettet im Schlosspark, mit vielen verträumten Plätzen zum geniessen, meditieren oder zusammen mit Gleichgesinnten zu verweilen

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 / Gesang auf freudvolle kreative Weise.

Wir arbeiten in der Gruppe und Einzeln.

In diesem Workshop kannst Du an einem oder zwei Song /Chansons arbeiten.

Erfahre wie sich deine Stimme öffnen kann, wie freudvoll es ist in einer Gruppe zu improvisieren.

Erfahre eine wohltuende und fließende Yogatechnik im Einklang mit dem Atem. Die Flows können an deine persönlichen Bedürfnisse angepasst werden.

Mit den YogafloWS erlebst du wie kraftvoll und zugleich geschmeidig dein Körper sein kann und wie du deine Körperresonanz erweitern kannst.



Yoga, Tanz und Stimme
Training für Authentizität
Präsenzschiilung
Stimme / Sprache

Sing your Song !!!!

Einzel oder Gruppe
Persönliches Coaching am Lied
Mit live Klavierbegleitung



Spielerische Arbeit
Schauspiel- und
Gesangstechnik und
künstlerischer Ausdruck

Flow Yogalektionen /
Körperarbeit
ür den Atemfluss

Imaginationsarbeit für die
Liedgestaltung
Es bleibt genügend Zeit
um die Umgebung zu
erkunden oder
Einfach zu SEIN



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



Mona Grigolo	Daniel Eisler
Yogalehrerin / Coach	Klavierpädagogin / Konzertpianist /Komponist
Schauspielerin / Sängerin / Tanzpädagogin	
www.yoga-und-tanz.ch www.sing-werkstatt.ch www.joy-of-prana.ch	



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



Kurskosten inkl. 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.

- Bio Frühstück mit hausgemachtem Brot und regionalen Produkten
- durch den Tag gratis Getränke wie frisches Quellwasser, Tee, Kaffee usw.
- Fruchtekorb
- Zvieri mit selbstgebackenem Kuchen
- vegetarisches Nachtessen, mit biologischen und regionalen Produkten.
- viele verträumte Plätze zum Lesen, meditieren, für Gruppenarbeiten oder einfach SEIN.
- inkl. Bettwäsche, Reinigung, Kurtaxe und allen Hausangeboten
- Wir praktizieren in in lichtvollen, grossen Räumen



Impressionen Schloss Vellexon



YOGA
ATEM
SINGEN



YOGA
ATEM
SINGEN





www.schloss-vellexon.ch

YOGA
ATEM
SINGEN

