



Pneumacorps

RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

« Session souffle, Corps et voix »

Avec Benoît Tremblay créateur de l'approche PneumaCorps, organise sa venue annuelle dans la Drôme.
(Il vient du Québec pour nous...)

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 OCTOBRE 2026

« Comment actualiser nos connaissances sur ce vaste sujet : la respiration? »

Ce stage vous permettra de mieux comprendre les liens entre notre respiration, posture, voix, marche, tout simplement apprendre des outils simples pour libérer la respiration, accorder son corps et vivre une respiration naturelle au quotidien.

Lieu du stage :

Centre du Losange

ZAC Du Pas De Lauzun, 20 All. de la Cimenterie Vicat, 26400 Aouste-sur-Sye

Coût :

2 jours : 200 euros

1 journée : 110 euros

Séances individuelles : 70 euro (1h) (Possibilité de séances lors de son séjour me contacter)

Pratique :

Porter votre zafu ou tout autre coussin et une couverture/plaid

Le travail se fait sur parquet, prévoir des chaussettes et une tenue confortable (éviter la couleur noire), Amener vos lunettes de vue, notes...

Accueil et horaires :

Nous vous accueillons le matin à 9h pour commencer à 9h30

Vendredi : Séances individuelles l'après-midi (me contacter) ou d'autres jours

Samedi : 9h30-12h30 / 15h-18h

Dimanche : 9h30-12h30 / 14h30-17h30

Inscriptions

Par retour de mail à mon adresse mail en précisant les points suivants :

Nom, prénom, Téléphone et mail et précisez :

☐ Je souhaite recevoir une facture à la fin du stage, à l'ordre de... ..

☐ Je participerai à une séance individuelle le Vendredi 23 Octobre 2026

Le coût du stage est à verser sur place lors de l'accueil

Pour tout renseignement, vous pouvez joindre :

Julien Schoebel au 06.14.46.29.98 ou par mail julien.schoebel@gmail.com

Pour plus d'informations :

www.union-pneumacorps.org

www.pneumacorps.com