



**École Française de Yoga de Lille**  
Formation d'enseignants de Yoga

## «UNE VOIE VERS L'HARMONIE, L'HARMONIE D'UNE VOIX»

Avec **ISABELLE DELCOUR** et **LAURENT MALHERBE**

**STAGE EFY-LILLE**  
**Centre Spirituel du Hautmont (Mouvaux)**  
**Du lundi 8 au vendredi 12 avril 2019**

\*\*\*

*A l'aide des pratiques concrètes proposées par le yoga de l'énergie, nous nous mettrons en chemin vers l'harmonisation et l'unification des différents plans de notre être. Gestes conscients, postures et enchaînements reliés par le souffle seront les outils qui nous conduiront à des moments de silence, de paix intérieure.*

**Isabelle Delcour** est formatrice à l'EFY-Lille dans la lignée du Yoga de l'énergie. Elle a reçu l'enseignement de Bruna Montagner. Elle est diplômée de l'EFY-Lille et a suivi le cycle complet de l'Académie du Yoga de l'Énergie à Bruxelles. Elle a été formée au 2ème et 3ème degré du yoga de l'énergie à l'Académie du Yoga de l'Énergie de Paris. Elle enseigne à Arras.

\*\*\*

*Les ateliers seront consacrés à la découverte de l'énergétique chinoise à travers la mise en place des bases d'une pratique du Qi Gong.*

*Nous verrons comment s'articulent les différents systèmes: Notion de Qi, Yin/Yang, Méridiens d'acupuncture et quelques points importants, merveilleux vaisseaux, organes/entrailles, les émotions... En nous appuyant sur quelques-uns de ces principes, nous comprendrons aisément comment et pourquoi la posture de base du Qi Gong est idéale pour le travail de la voix. Alors, en travaillant le souffle et le lâcher-prise nous irons à la rencontre d'une voix libre, facile et harmonieuse. L'essentiel de nos investigations se feront à travers des exercices pratiques.*

**Laurent Malherbe** donne des cours de chant et accompagne ses clients vers un épanouissement personnel depuis 2005. Après des études de lettres et de chant, il fait ses premiers pas dans l'énergétique en se formant au Buqi et au Reiki. Pratiquant de longue date du Qi Gong, il étudie la théorie fondamentale de la Médecine traditionnelle chinoise à la FLETC et se forme en accompagnement par la Gestalt auprès de l'Institut de Gestalt du Nord, Champ-G. Il parcourt un chemin spirituel au travers de rencontres et de retraites spirituelles auprès de sages bouddhistes, chrétiens et vedantins. C'est le chemin d'Arnaud Desjardins qu'il a choisi d'approfondir depuis 2008.