



Stages et séjours

RESSOURCE & TRANSFORMATION

MAGICAL SOUND

Au Mas d'Aubrac

Prochain stage

Week-end du samedi 27 et dimanche 28 juin 2026 :

🌟 Vagus Nerve Reboot & allègement de l'esprit

Ce séjour comprend :

- Accueil exclusif sur 2 jours – séjour « hors du temps »
(avec option de nuitées en chambre individuelle de charme tout confort au Mas d'Aubrac ou en van/tente autonome)
- 1 journée « Touch Down », atterrissage et rééquilibrage du système nerveux (par l'interface du nerf vague). Une journée cocooning et Immersion profonde pour relâcher les tensions physiques et mentales et revenir à un état de sécurité intérieure.
Temps de pratiques avec yoga des lunes, détente cardio-respiratoire, sonothérapie vocale (sons des organes issus du TAO), méditation avec bols chantant tibétains, temps d'expression & séance de bain sonore.
Objectif : Passer du mode tension au mode régénération
- 1 journée « New Flow » - Circulation, fluidité & élan vital – Une journée plus pétillante pour délier le corps, s'alléger, favoriser la circulation des fluides (eau, sang, lymphe), stimuler l'énergie et la créativité et réimpulser joie, mouvement et vitalité.
Temps de pratiques avec yoga du souffle et mouvements fluides (issus du chi gong, Feldenkrais et Girotonie), Travail par la voix et le rythme favorisant l'expression libre – temps d'intégration – Rituel de clôture et ancrage
Objectif : Remettre la vie en mouvement dans toutes les cellules du corps (Lien Tête – cœur – Esprit)
- Encas, thé, tisanes, jus de légumes maison et café à disposition.

Public cible :

Ces stages sont ouverts à toute personne majeure. Les pratiques sont particulièrement indiquées et bénéfiques pour accompagner et améliorer :

- Les états d'anxiété, de stress chronique et de fatigue accumulée
- Les douleurs articulaires et musculaires chroniques
- Les acouphènes
- Les troubles digestifs
- Les états d'hypersensibilité et leurs conséquences
- Les transitions de vie, changements hormonaux, deuils, reconversions, post burn out, etc

Matériel à 🧡 Prévoir :

- couverture pour l'extérieur, carnet, stylo, tenue confortable, chaussettes, gourde d'eau, curiosité & bienveillance 🌿
- Les repas de midi et du soir sont à votre charge. Des commerces, marchés et restaurants sont à proximité, et nous mettons un micro-onde, frigo et du matériel de base pour cuisiner simplement.

📞 Informations auprès de Magali (06 37 44 38 36) ou Irina (06 46 80 92 01)

Intervenantes et philosophie :

- *Irina LOPERIOL* – artiste lyrique & coach vocale, spécialiste corps/voix diplômée VGC & sonothérapie intégrative

- *Magali AYALI* - diplômée en yoga, shiatsu, MDC & du féminin et du lien à la nature.



Dans un écrin de nature préservé où se mêle histoire et mystique ancienne, Magali et Irina allient leurs compétences et vocations pour créer des espaces de ressourcement et de transformation alchimique au travers de leurs disciplines phares, le YOGA, SHIATSU, LA SONOTHERAPIE (pouvoir vibratoire des bols chantants & diapasons thérapeutiques), LE COACHING TRANSFORMATIONNEL PAR LA VOIX ET LE CORPS.

Par des pratiques millénaires réactualisées à la lumière des sciences actuelles, où souffle, vibration, mouvement et présence au corps se relient pour retrouver unité et vitalité, tous les ateliers constituent de véritables immersions harmoniques visant à alléger le corps et l'esprit.

Un espace à la croisée entre art – science - spiritualité - visant à prendre soin de son écologie intérieure pour favoriser résilience et robustesse dans notre rapport à soi et aux autres.



Depuis 6 ans, le Mas d'Aubrac, lieu de charme et de caractère, incontournable étape sur le sentier de St Jacques de Compostelle et sur les circuits de Dolmen millénaires dans le Quercy lotois, constitue un espace-refuge pour se ressourcer et croître en conscience, notamment par le pouvoir transformationnel du son et de la voix.

Le corps de ferme, amoureusement restauré, niché au cœur des causses et protégés par plusieurs hectares de bois et prairies enchanteurs disposent de deux ravissantes chambres doubles et de plusieurs espaces de travail et d'accueil pour garantir un séjour inoubliable.



Tarif par personne et conditions (cocher l'option souhaitée) :

Option 1 : Séjour FULL OPTION

week-end exclusif comprenant 2 jours de stage + 1 nuit en chambre de charme +
petit-déjeuner (dimanche matin) - Tarif :

- 290.- euros par personne en solo
- 260.- euros par personne en duo

Option 2 : Séjour LIGHT OPTION

Week-end exclusif comprenant 2 jours de stages + 1 nuit sur le site en van ou tente + accès aux
sanitaires et 1 petit-déjeuner (dimanche matin) - Tarif :

- 215.- euros par personne en solo
- 230.- euros par personne en duo

Bulletin de réservation :

Option choisie :

Nom :..... Prénom :.....

Date de naissance :

Adresse :.....

Mail :..... Tel :.....

En toute confidentialité, dites-nous en plus sur vos besoins et motivations profondes :

.....
.....
.....
.....

! SVP !

Renvoyez ce bulletin complété + chèque ou virement de 100.- euros par personne avant le 1^{er} juin 2026 pour garantir votre inscription.

RIB FR76 1120 6000 2300 8077 1724 396

Règlement du solde par chèque, espèce ou virement à l'arrivée sur place.

En cas d'annulation de votre part non imputable à l'organisateur, 50.- d'arrhes seront retenus.

Au plaisir de vous accueillir au Mas d'Aubrac



SAS DACV - Consulting Vocal

Chant - Art oratoire – sonothérapie

Chemin d'Aubrac 219, 46260

Limogne en Quercy

N° SIRET 910 084 391

Org. formation n° 76460067046

Tél. +33 - 06 46 80 92 01

Web: www.irina-loperiol.com

Mail : irinavocalcoach@gmail.com

