

Stage exceptionnel de 5 jours

## **Contactez votre nature sauvage et votre nature sacrée par le souffle, le corps et la voix**

**Expérimentation sous les voûtes naturelles de la forêt,  
sous les voûtes résonantes de la chapelle du château féodal  
de Montauban de Bretagne et en salle**

**Du mercredi 8 juillet inclus à 10H  
au dimanche 12 juillet 2020 à 17H**

**A Montauban de Bretagne**

Dans le lieu ressourçant de la forêt de Montauban de Bretagne, vous irez à la rencontre de la Nature, des arbres, des oiseaux, pour réveiller vos sens, pour faire un pause en dedans, pour un temps privilégié de connexion avec les éléments afin de vous centrer et de contacter vos ressentis les plus profonds. Vous serez invités à libérer votre souffle et votre voix grâce au lâcher-prise conscient de votre corps.

Vous pourrez aller à la rencontre de vos limitations qui empêchent parfois votre expression et ainsi bénéficier de nouveaux espaces de résonances intérieures dans lesquelles les vibrations de votre voix pourront circuler avec plus de fluidité.

Dans la forêt ou dans la chapelle, vous pourrez donner de l'espace à tout votre potentiel, à toute votre beauté, à quelque chose qui vous transcende, au sacré qui vibre à l'intérieur de vous. Ainsi grâce à votre voix guérisseuse qui connaît les sons nécessaires pour votre être, vous pourrez laisser vos voix se répondent en échos, s'entremêler pour créer vos chants spontanés et vivants, vos « chants guérison » du moment présent.

Pour ce stage, nous avons la chance de bénéficier de la chapelle du château avec une acoustique qui portera et magnifiera vos sons. Ainsi un lien pourra se créer entre cette nature sauvage et cette nature sacrée qui vous habitent dans une énergie complémentaire et qui ne demandent qu'à jaillir de votre être le plus profond.

## les outils :

- Méditations dans la forêt ou en chapelle
- Exercices de concentration, de centration, d'harmonisation, de perception, d'exploration du souffle, de la voix...
- Marche méditative, éveil corporel
- Explorations corporelles et vocales en individuel ou en groupes, explorations individuelles ou collectives,
- Chants spontanés, improvisations
- Travail spécifique sur la libération et l'étendue des registres de votre voix
- chants au tambour, Chants collectifs

## L'intervenante :

### Véronique Thomas



Après une expérience d'enseignante et de musicienne en milieu scolaire , elle s'est formée à la voix auprès du Centre Roy Hart Theatre et elle est désormais professeur certifiée de ce centre international sur la voix depuis 2010. Ce travail lui a permis de développer sa propre méthode de travail autour de la voix et du corps, du souffle, de l'ancrage, des émotions...

Ce travail qu'elle mène actuellement en cours individuels, en ateliers réguliers et en stages, lui permet d'accompagner de nombreuses personnes, afin de **les aider à faire émerger leur propre potentiel vocal**. Elle invite les personnes à oser l'expression de leur propre voix dans tous ses possibles en développant la conscience d'une voix reliée et ancrée au corps.

Pour plus d'infos : [www.acorpsetavoix.com](http://www.acorpsetavoix.com)

**Prix du stage : Frais pédagogiques : tarif plein : 498 euros pour les 5 jours (5H30 d'enseignement par jour soit 27H30 d'enseignement total)**

**tarif réduit : 450 euros si inscription avant le 16 juin 2020**

**Nombre de personnes** : de 6 personnes minimum à 12 personnes maxi

**Les repas** : 1er repas du samedi midi tiré du sac

Une cuisine sera à votre disposition près de la salle de travail et vous pourrez y cuisiner (gazinière, frigo) . Il y a de la vaisselle et des casseroles sur place. **Pensez à apporter votre nourriture pour les 5 jours**. Sinon il y a des commerces à Montauban de Bretagne si vous avez besoin.

**Hébergements** : Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Hébergement en chambre historique dans le château : 1 chambre avec 1 lit double (pour un couple) et 1 lit à une place et 1 salle de bain attenante : 60 euros la nuit pour chaque personne. Apportez vos draps.
- Dortoir dans la salle de travail du château : il y a 2 lits sur place ou bien apporter matelas et sac de couchage. Apportez vos draps.
- Possibilités de planter sa tente à l'extérieur du château : Prix: 20 euros par personne par jour (douche et salle de bain à côté de la salle de travail). Apportez matelas et sac de couchage.
- Camping de Montauban de Bretagne à l'entrée du bourg.
- Hébergements en gîtes dans les communes autour du château : Montauban, Médréac, landujan, Bécherel. Parlez-en avec moi pour échanger nos informations. Vous pouvez trouver les adresses et coordonnées en mairie.

## Conditions de réservation :

**Réservation obligatoire par mail** : [veronique63.thomas@gmail.com](mailto:veronique63.thomas@gmail.com)

Inscription définitive à réception de votre chèque d'arrhes de 190 euros chèque à libeller au nom de Véronique Thomas et à expédier à mon adresse : 6, le bas jual 35360 Montauban de Bretagne. Le solde restant sera à payer à votre arrivée le mercredi matin 8 juillet.

**Facilités de paiement** : le paiement en 3 fois est possible (le chèque d'arrhes encaissé juste après le stage, le 2ème chèque encaissé début août et le 3ème chèque encaissé début septembre.

**Annulation** : en cas d'annulation à partir de 15 jours avant le stage, le chèque d'arrhes sera encaissé.

**Matériel** : pantalon souple style jogging pour travail en salle, des pantalons de rechange pour travail en forêt. Apporter éventuellement des huiles essentielles ou crèmes contre piqûres insectes, tiques...tapis de sol, coussins ou zafu ou banc de méditation, petite bâche de protection pour s'allonger dans la forêt et vous protéger de l'humidité, thermos, bouteille d'eau, plaids, votre pique-nique du samedi midi. Si vous avez un tambour, vous pouvez l'apporter. Un vêtement de pluie et **vos chaussures de marche**.

**Lieu de Rendez-vous** : Château féodal de Montauban de Bretagne. Prendre la route de Médréac : sur votre gauche, prendre le chemin où il y a un panneau indiquant sens interdit et aller jusqu'au bout. Garez-vous juste à l'entrée, à l'intérieur du château.