

Stage Résidentiel de 4 jours

Chant de l'instant . Chant du vivant . Chant de votre âme

Du jeudi 10 au dimanche 13 juin 2021
à Montauban de Bretagne

Dans un lieu **ressourçant** de la forêt de Montauban de Bretagne, dans l'acoustique d'une chapelle ou bien en salle, nous irons à la rencontre de votre voix et de tout son potentiel.

Il vous est proposé un espace d'expression sur 4 jours dans la forêt ou à l'intérieur pour approfondir le ressenti de votre voix, de ce qui émerge de vous quand vous chantez et pour laisser place à son **jaillissement naturel**. Prendre le temps d'entrer en amitié, en résonance avec votre voix et d'accueillir ce qu'elle a à vous dire ou à vous chanter. Prendre le temps de descendre en profondeur vers vous, de vous laisser toucher par le silence, par vos vibrations, par la pleine présence à qui vous êtes et laisser émerger **le chant de l'instant** qui nourrit votre âme.

Les propositions seront d'accueillir le fait de « ne pas savoir », de **plonger dans l'inconnu**, de s'abandonner, pour expérimenter librement et **sans jugement**.

Enfin un moment privilégié pour **vous connecter à votre cœur**, pour réveiller votre guérisseur intérieur et chanter le chant de votre âme pour vous ou pour l'autre ou pour l'offrir au monde.

L'acoustique de la chapelle transcendera vos vibrations, vos résonances pour vibrer ensemble dans une énergie régénérante pour le corps, l'esprit et le cœur. Vos chants pourront s'élever et résonner au-delà des voûtes pour vous connecter profondément à votre **véritable nature**.

Les outils :

- Éveil corporel, ancrage, marche méditative
- Vibrations corporelles et circulation énergétique
- Méditations dans la forêt ou en chapelle, silence, acuité auditive
- Libération du souffle
- Massage sonore, yoga du son, harmonisation par le chant des voyelles
- Voyages sensoriels
- Silence et énergie vibratoire
- Mantras, chants spontanés, chant de l'âme

L'intervenante :

Après une expérience d'enseignante et de musicienne intervenante en milieu scolaire, elle s'est formée plus spécifiquement auprès du Centre Artistique International Roy Hart Theatre autour de 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...

Elle mène ce travail actuellement sous forme de cours individuels, en ateliers réguliers et sous forme de stages. Elle accompagne ainsi de nombreuses personnes, afin de les aider à faire émerger leur propre potentiel vocal. Elle les invite à oser l'expression de leur propre voix dans tous ses possibles en développant la conscience d'une voix reliée et ancrée au corps.



Prix du stage : Frais pédagogiques :
Tarif plein : 395 euros pour les 4 jours
(5h30 d'enseignement par jour soit 22H
d'enseignement total)
Tarif réduit : 350 euros si inscription
avant le 10 mai 2021

Nombre de personnes : à partir de 6
personnes et 10 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. Pen-
sez à apporter votre nourriture pour les 5
jours. Sinon il y a des commerces sur la
commune si vous avez besoin.

Hébergements : pour faciliter l'im-
mersion dans le travail, c'est un stage rési-
dentiel qui vous est proposé. Plusieurs
possibilités s'offrent à vous :

Hébergement en camping : la proprié-
taire du château accepte que des tentes,
des camions aménagés ou camping-car
s'installent sur le terrain à l'extérieur du
château. Le prix est de 15 euros par jour
par personne (douche, sanitaires et salle
de bain à côté de la salle de travail) Ap-
portez votre tente, vos matelas et sac de
couchage.

**Hébergement dans le dortoir de la
salle de travail :** il y a 2 lits sur place.
Eventuellement, 1 ou 2 matelas supplé-
mentaires peuvent y être installés mais
il faudrait les apporter ainsi que vos
sacs de couchage. Places limitées donc.
Le prix est de 20 euros par jour et par
personne (douche, sanitaires et salle de
bain).

**Hébergement dans le château.
2 solutions :**

- Soit 1 studio avec 2 ou 3 lits, wc et
douche. Tarif ; 35 euros par jour et par
personne. Apporter draps et sac de cou-
chage.

- Soit une suite historique, soit pour
2 personnes individuelles, Tarif 45 eu-
ros par jour et par personne, soit pour
1 couple (lit double) à 90 euros la nuit.
Cette suite comprend une baignoire, wc.
Apporter draps et ou sac de couchage.



Conditions de réservation :

Réservation obligatoire par mail :
veronique63.thomas@gmail.com

Puis inscription définitive à réception de votre chèque d'arrhes de 190 euros, chèque à libeller au nom de Véronique Thomas et à expédier à l'adresse que je vous indiquerai le jour de votre inscription par mail. Le solde restant sera à payer le jour de votre arrivée.

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

Annulation : en cas d'annulation à partir de 15 jours avant le stage, le chèque d'arrhes sera encaissé. **En cas de Covid contracté juste avant le stage, le chèque d'arrhes vous sera restitué.**

Matériel à prévoir : Pantalon souple style jogging pour travail en salle, des pantalons de rechange pour travail en forêt. Apporter

éventuellement des huiles essentielles ou crème contre piqûres d'insectes, tiques...
1 tapis de sol, coussins ou zafu ou banc de méditation, plaid, petite bâche de protection pour s'allonger dans la forêt et vous protéger de l'humidité, thermos, bouteille d'eau, et votre pique-nique du mercredi 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.

Pour tout autre question, contactez-moi par mail ou par téléphone : 06 38 78 75 29