

Stage Résidentiel de 5 jours

« Contacter Votre nature sauvage et votre nature sacrée par le souffle, le corps et la voix »

Expérimenter sous les voûtes naturelles de la forêt, sous les voûtes résonnantes de la chapelle du château féodal de Montauban de Bretagne et en salle

**Du mercredi 21 juillet au dimanche 25 juillet 2021
à Montauban de Bretagne**

Dans un lieu ressourçant de la forêt de Montauban de Bretagne, nous irons à la rencontre de la Nature, des arbres, des oiseaux, pour réveiller vos sens, pour faire une 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 pourrez vous connecter à la Terre pour y renforcer votre sentiment de sécurité et d'ancrage, vous relier aux arbres par votre chant, vous pourrez exprimer vos énergies organiques en lien avec votre nature sauvage, celles qui sont souvent enfouies au plus profond de vous. En les libérant, vous pourrez avoir accès à votre véritable essence et à votre beauté intérieure.

Au-delà de vos limitations qui empêchent parfois votre expression et dans une libération de votre corps, de votre souffle et de votre voix, vous irez à la rencontre de nouveaux espaces de résonances intérieures dans lesquelles les vibrations 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 pleine résonance naturelle, à quelque chose qui vous transcende, au sacré qui vibre à l'intérieur de vous. Ainsi grâce à votre voix guérissante qui connaît les sons nécessaires pour votre être, vous pourrez laisser vos voix se répondre 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 :

- Eveil des sens
- Méditations dans la forêt ou en chapelle
- Exercices de concentration, d'ancrage, d'harmonisation, de perception, d'exploration du souffle, de la voix
- Marche méditative, éveil corporel
- Explorations corporelles et vocales en individuel ou en groupe
- chants spontanés, improvisations
- travail spécifique sur la libération et l'étendue de votre voix
- chants au tambour, chants collectifs

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.



Pour plus d'infos : www.acorpsavoix.com
site internet Roy Hart Theatre : www.roy-hart.com

Prix du stage ; Frais pédagogiques :

Tarif plein : 495 euros pour les 5 jours (5h30 d'enseignement par jour soit 27h30 d'enseignement total)

Tarif réduit : 450 euros si inscription avant le 21 juin 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. Pensez 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'immersion dans le travail, c'est un stage résidentiel qui vous est proposé. Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

Hébergement en camping : la propriétaire 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) Apportez 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 supplémentaires

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 couchage.

Soit une suite historique : pour 2 personnes individuelles, Tarif 45 euros 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. Gareez-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