

2 Stages Voix et Corps Roy Hart à Ploëmel (56)



Le 20 et 21 janvier 2024 :

Stage : « Osez et libérez votre voix »

Le 2 et 3 mars 2024 :

Stage : « Votre voix révélée »

2 stages indépendants ou complémentaires : les contenus seront différents.

Dans un très bel espace de travail, au Centre de Tai chi et de Qi Qong, non loin de la mer, nous irons à la rencontre de votre voix pour en révéler tout le potentiel caché.

En vous ouvrant à votre corps et à vos sensations corporelles, vous serez invités à lâcher votre mental, à vous relâcher, à vous laisser faire, à vous abandonner, à écouter votre profondeur, à laisser vos multiples voix vous traverser dans un jaillissement spontané et organique pour exprimer toutes les émotions de votre être.

Le 1er stage intégrera des explorations vocales multiples pour oser davantage votre voix et le 2ème stage sera un approfondissement du travail pour aller plus loin et dépasser vos limitations.

Ces 2 stages peuvent être vécus séparément et indépendamment. Vous pouvez vous inscrire à l'un ou à l'autre selon votre envie ou bien suivre les deux car ils peuvent se vivre comme un prolongement et un déploiement de tous vos possibles. Place à la confiance et au fait d'oser encore plus.

Les objectifs :

- osez aller sur des territoires inconnus avec votre corps et votre VOIX
- accueillez vos émotions et qui vous êtes réellement
- levez les voiles qui vous empêchent d'être qui vous êtes, laissez partir ce qui vous encombre et ouvrez de nouveaux chemins pour votre voix et votre corps
- dévoilez votre pouvoir intérieur et votre puissance naturelle
- libérez votre être en lâchant vos sécurités, vos anciens schémas de fonctionnement qui vous empêchent d'être vous-même
- écoutez votre corps qui chante

- chanter avec plaisir et partage en allant à la rencontre de vos multiples voix: couleurs, timbres, résonance, puissance...
- voyager avec votre voix en osant et en vous faisant confiance.

L'accompagnement que je propose est respectueux, bienveillant, à l'écoute de chaque personne, de ses besoins comme de son propre rythme d'avancement.

Mon chemin est de révéler à la personne sa voix authentique, en harmonie avec ce qu'elle est au plus profond d'elle-même et avec ses émotions. Au fur et à mesure du travail, le corps se détend, la voix se libère, se transforme, gagne en profondeur et en résonance.

La voie s'ouvre pour laisser place à la voix.

Les outils :

- Eveil corporel, ancrage,
- libération de votre souffle
- vibrations corporelles et circulation énergétique
- lien corps et voix, corps en mouvement, expression de votre corps chantant et résonant
- massage sonore,
- voyages vocaux corps et voix
- chants spontanés et vibratoires

Horaires du stage : le samedi: 10h-13h et 14h30-17h30
le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Prix du stage ; Frais pédagogiques : tarif plein : 230 euros (6H d'enseignement par jour soit 12H d'enseignement total)
Tarif réduit : 190 euros si inscription avant le 21 décembre 2023

Nombre de personnes : à partir de 8 personnes et 12 personnes maxi.

Les repas : pique-nique à prévoir pour les 2 midis. Nous mangerons sur place au Centre. Il y a une bouilloire. Vous pouvez apporter un micro-ondes (merci de m'en parler).

Conditions de réservation :

Réservation obligatoire par mail / ou téléphone 0638787529
veronique63.thomas@gmail.com

Puis inscription définitive à réception de votre **chèque d'arrhes d'un montant de 90 euros pour 1 stage ou de 180 euros pour les 2 stages**, chèque(s) à libeller au nom de Véronique Thomas et à expédier à l'adresse que je vous indiquerai le jour de votre inscription par mail ou téléphone. Le solde restant sera à payer le jour de votre arrivée. Si vous préférez que je vous rende le chèque d'arrhes, vous pouvez aussi choisir de régler le tout ou une partie du stage en espèces.

Facilités de paiement : en cas de difficultés mais de grande motivation, merci d'en discuter avec moi pour trouver une solution de paiement étalé.

Annulation : en cas d'annulation à partir de 3 semaines avant le stage, le chèque d'arrhes sera encaissé. En cas de maladie contracté juste avant le stage, le chèque d'arrhes vous sera restitué certificat médical demandé.

Matériel à prévoir : Pantalon souple style jogging pour travail en salle, Apporter 1 tapis de sol, coussins ou zafu ou banc de méditation, plaid, thermos, bouteille d'eau, et votre pique-nique pour les 2 midi.

Lieu de rendez-vous le 1er jour du stage :

« les Chemins », lieu dit Corn er Houet, à Ploemel. Juste à côté de la Ptite Boulange. Le Centre est plus proche d'Auray que du bourg de Ploemel. Quand vous arrivez d'Auray : en entrant dans le lieu dit Corn er Houet, guettez sur votre droite un panneau rouge peu avant le rond-point, où est inscrit “les Chemins”. Il indique une allée à droite, que vous pouvez prendre pour vous garer au fond. Quand vous arrivez de l'ouest (Ploemel, Erdeven, Belz etc) : Juste après la voie ferrée et le rond point de la Ptite Boulange, guettez un panneau rouge sur votre gauche, où est inscrit « les Chemins”. Il indique une allée à gauche, que vous pouvez prendre pour vous garer au fond.

Chaque stage démarrera à 10h précise. Merci d'arriver en avance vers 9h30 afin que nous puissions faire les règlements des soldes sur place.

Je vous accueillerai directement au Centre De Tai chi et Qi Gong « les chemins d'Auray » 7 route du Moustoir 56400 Ploëmel (à côté de la boulangerie « la p'tite Boulange).

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

L'intervenante



Véronique Thomas

Après une expérience d'enseignante et de musicienne intervenante en milieu scolaire, elle obtient en 2010, la certification du Centre de voix Roy Hart dans les Cévennes. 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...Chanteuse, auteure, compositrice, improvisatrice, elle continue à expérimenter sa voix de multiples façons mais surtout dans l'improvisation.

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 être vocal dans un déploiement de tout leur potentiel. 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 Centre de voix Roy Hart : www.roy-hart.com