

Du vendredi au dimanche
25-27 octobre 2024



Domaine de Massiac
11700 Azille



Stage Vittoz et Voix

- S'affirmer dans une posture de chanteur et d'orateur
- Accueillir sa voix et connaître son corps comme instrument
- Prendre conscience de la place de la respiration
- Apprendre à réguler son stress
- Développer ses compétences relationnelles

“Venez chanter, expérimenter, développer confiance et qualité de présence”

MAX
10 places

Inscription
Avant le
18 octobre

Adulte
180€
Ados-étudiants
150€

Avec Odette ROMAN, professeur de chant
Et France BOUDOURESQUES, Praticienne de la méthode Vittoz*

*La méthode Vittoz est une pratique psycho-corporelle qui développe l'état de présence et de pleine conscience; Elle permet de rétablir l'équilibre des fonctions naturelles du cerveau permettant ainsi une meilleure qualité de relation à soi, aux autres et à son environnement. (voir: franceboudouresques.wixsite.com) Le chant et l'exploration de la voix ouvrent des chemins de connaissance et d'expression de soi. Que vous soyez débutants ou confirmés, vous êtes les bienvenus.

PROGRAMME : L'ensemble des pratiques proposées est une alternance d'exercices corporels, d'échauffement vocal et de chants autour de différentes thématiques. Vous pouvez amener un chant que vous aimez pour le travailler plus particulièrement si vous le désirez. Des plages horaires seront réservées pour un accompagnement personnalisé en chant ou en Vittoz

Premier jour : 9h Accueil -

9h30-12h30 Découvrir sa voix

12h30-14h00 : Repas - Temps libre

14h-17h : Dépasser son stress - S'ancrer dans la confiance

Deuxième jour: 8h45 Accueil

9h-12h30 : Connaître le mécanisme de la respiration - Gestion du souffle

12h30-14h00 : Repas - Temps libre

14h-17h : Posture - Prendre sa place

Troisième jour: 8h45 Accueil

9h-12h30: Caisses de résonance et articulation

12h30-14h00 : Repas - Temps libre

14h-17h : S'exprimer, oser



NOM PRENOM

DATE DE NAISSANCE TEL ;

Je désire participer à des séances individuelles : CHANT VITTOZ

J'amène mon repas Je commande mes repas 7€ /repas, soit €

Je désire être hébergé sur place Chambre individuelle 50€ /nuit

Chambre double 30€ /nuit

Je règle un total de 180 € (adulte) ou 150€ (ado ou étudiant)

+€ (repas) +€ (Hébergement) = Total€ Signature

RENSEIGNEMENTS

Chant
O.ROMAN 06.28.25.29.18

Hébergement- Vittoz
F. BOUDOURESQUES 06.75.68.24.39

Quelques retours ...



'' Un cadre bien posé, une écoute bienveillante, de l'émotion et de la joie. Tout un programme pour repartir « du bon pied », le cœur léger.' Eliette



*''J'ai découvert un chemin inattendu pour explorer ma voix en profonde présence à moi-même et ce qui m'entoure. Une expérience inoubliable pour relier le corps et le mental.'''
Françoise*



'' J'ai reçu ce stage comme une découverte de soi, un riche partage d'équilibre d'émotions et de travail fort de connexions précieuses entre mon intérieur et mon extérieur.''' Jeanne-Marie



*'' C'est dans ces jeux de pleine conscience que se révèle ma joie ... Ça y est je chante ! Faux ? Peut-être pas et ça n'a plus d'importance ...''
Jeanne-marie*



''Je me félicite de m'être fait ce cadeau : véritable cadeau de la vie, une parenthèse dans ma vie : Être au bon moment au bon endroit en étant accueilli avec ce que je suis et prendre ma place dans ce groupe dans la lumière du domaine '' Jeanne-Marie



*''Une grande aide , par de simples exercices très complémentaires , permettant de s'affirmer dans l'expression , la confiance en soi, et l'appropriation de sa voix...tout cela, avec l'approche bienveillante des organisateurs''
Bernard*