

Notre Stage d'été 2024

Chant polyphonique & Yoga de Madras

Aux confins du Lubéron et des Alpes de Haute-Provence, dans un cadre enchanteur,

STAGE

26>31 Août

Gîte de Chaloux
Simiane-La-Rotonde



S'ancrer profondément en yoga et laisser jaillir librement sa voix !



L'expérience du yoga nous offre un espace stable et rassurant, un enracinement profond propice à la découverte de notre richesse intérieure et de notre singularité.

Portés par le Souffle de vie et reliés à nous-même, se détendre, se délier, s'ouvrir afin que se révèle un état d'être juste et paisible. Puis jouer vocalement, explorer sa voix à travers le chant et la laisser jaillir.

Libérer sa créativité par l'expression vocale et ressentir la joie de chanter ensemble.



Souffle . Appuis . Equilibre . Confiance . Oser chanter. Créativité . Vibrer ensemble

Déborah Bookbinder
Chant
06 66 88 51 76

www.acorpsonnant.fr
06 66 88 51 76

Martine Morin
Yoga
06 42 55 00 33

Pourquoi un stage de Yoga et de Chant ?

Quand on chante, on a envie de prendre plaisir, d'être confiant dans le geste vocal car notre voix est un instrument intime, une expression de notre monde intérieur, de nos émotions.

Cette rencontre entre le yoga et le chant favorise un état de détente mentale et physique, calme et confiant : la voix se libère, notre expression musicale s'épanouit, devient plus créative, déliée et débridée.

Ces stages peuvent ouvrir des portes et donner des outils pour se sentir plus confortable et plus ancré dans le corps que l'on est... et donc faciliter l'expression de notre voix.

Le hatha-yoga de Madras

S'appuyant sur les Yoga-Sutras de Patanjali, ce yoga a été développé par Sri Krishnamacharia à Madras. Il s'adapte aux possibilités physiques de chacun, proposant des ajustements, invitant l'élève à prendre conscience de ses limites, de ses forces et fragilités et à s'accorder douceur et bienveillance.

Particulièrement adapté au monde occidental, le yoga de Madras mobilise en douceur et assouplit toutes les parties du corps : la colonne vertébrale est étirée, les articulations détendues.

L'harmonisation du geste, du souffle et de l'esprit, dans une recherche constante d'équilibre entre souplesse et tonicité, permet de se recentrer, d'entrer en yoga. Ecouter et accueillir les sensations.

Trouver un espace heureux créé par la posture juste, propre à chacun(e).

La pratique du yoga permet de trouver une qualité de présence à soi délicieuse : grâce à l'assouplissement des articulations, l'étirement du dos et de tout le corps, l'ouverture des espaces respirants, on retrouve progressivement une fluidité dans la circulation de nos énergies. Les tensions mentales et physiques se relâchent, pour faire place à une profonde sensation de légèreté, un état d'être équilibré et serein.

Le chant polyphonique

On explorera les éléments suivants : Découvrir et redécouvrir sa voix, se connecter à la puissance du souffle et muscler la colonne d'air. Développer son appui vocal dans l'enracinement corporel. Expérimenter différents modes d'expression vocale et diverses façons de faire résonner sa voix. Jouer avec sa voix et les voix des autres.

On chantera des Circle Songs : les chœurs en polyphonie viendront soutenir les improvisations des solistes. Les influences musicales sont basées sur le swing, le jazz, le doowop, le gospel, les musiques anciennes, les musiques Africaines, Orientales et Balkanes.

On fera également l'apprentissage de plusieurs chants puissants en polyphonie, issus des musiques du monde.

Lieu du stage

Nous vous accueillons dans le joli gîte de Chaloux à Simiane-La Rotonde.

Le Gîte de Chaloux



Aux confins du Lubéron et des Alpes de Haute-Provence, le gîte, ancienne ferme du XVIIIe siècle située à 600m d'altitude dans les montagnes du Luberon, occupe une situation privilégiée.

Il allie l'authenticité au confort et offre à ses hôtes un havre de paix incomparable. Une cuisine créative et variée, à base de produits frais et locaux, vous est proposée. Les chambres sont confortables et joliment décorées.

Le dojo laisse entrer la lumière mais conserve la fraîcheur l'été !



<http://www.gite-chaloux.com>

Les balades aux alentours

Vous aurez tout le loisir et l'espace pour vous poser, lire, dessiner... admirer le paysage !
Ou vous promener pendant les temps libres pour visiter les environs.



Le saut du Moine



L'Abbaye de Valsaintes et son jardin



Simiane-La-Rotonde

Le programme du stage

CHANT



Chanter affine la concentration et invite le corps à vibrer avec des sensations, des émotions et mène à s'enraciner tout en se connectant aux sphères célestes.

Contenu abordé

- Préparation physique et sonore, souffle et techniques vocales.
- Jeux musicaux vocaux et rythmiques, entraînement sur les pulsations des chants

- Entraînements à l'écoute musicale (justesse, entendre la polyphonie, identifier sa voix de chœur)
- Mélodies simples sur bourdon et canons
- Chants polyphoniques du monde 2, 3, 4 voix
- Apprentissage (tradition orale et partition)
- Percussion corporelle et vocales

YOGA



Expérimenter l'alliance subtile du geste et du souffle en yoga, s'accueillir dans le moment présent en résonance avec les autres et ce qui nous entoure, ouvrir l'espace du cœur et se relier à la joie.



Bien ancré en yoga, le Souffle qui nous relie, à nous-même, aux autres et à tout le vivant, nous ouvre à une dimension universelle, source de paix profonde.

Dans ce stage, les séances de yoga porteront particulièrement sur nos appuis, notre enracinement dans l'espace et en nous-même. Nous jouerons avec nos équilibres et nos déséquilibres et affinerons notre qualité de respiration afin de nous ouvrir au Souffle, nous relier à nous-même et aux autres.

Les intervenantes

Déborah Bookbinder - Chant



Chanteuse, cheffe de chœur, compositrice et enseignante du chant avec un fort amour pour les polyphonies des chants traditionnels, j'anime des ateliers et dirige des chœurs polyphoniques entre l'Australie et la France depuis 30 ans.

Co-fondatrice du trio féminin, Les Tisseuses d'Etoiles, compositions et chants engagés, traditionnels d'Afrique, Gospels et Spirituals. Ensuite un détour vers les Balkans avec le trio vocal Malko Voda et puis encore un virage pour composer et chanter au sein de Tchicada, quintet vocal & percussion corporelle.

Au fil de ces expériences pédagogiques, d'ateliers, de stages et de cours privés, j'ai développé une approche simple et accessible qui s'adapte à tous niveaux, basée sur l'écoute, le rythme, le corps tonique et le mental détendu. Avec la passion de transmettre et proposer des jeux musicaux, des exercices ludiques vocaux et rythmiques qui facilitent l'évolution vocale ainsi que de l'improvisation, et un répertoire vaste de chants traditionnels, musiques du monde.

L'approche pédagogique est aussi parsemée par des pratiques variées comme le Tai Ji, le Feldenkrais et la technique Alexander.

<http://www.acorpsonnant.fr>

Martine Morin - Yoga



Thérapeute humaniste et enseignante de Yoga, je transmets depuis plus de 25 ans les différentes connaissances et pratiques, acquises au fil de mon parcours.

Passionnée par l'individu dans sa singularité, sa subtilité, ses forces et fragilités, son histoire et ses relations constantes avec lui-même et son environnement... une vision holistique du vivant m'apparaît. L'étude du stress et de son impact sur la santé m'ouvre une voie vers les médecines douces, la sagesse et les traditions asiatiques favorisant bien-être et détente.

En 2002, l'association Vive le Verbe Etre voit le jour réunissant divers praticiens de santé, enseignants de yoga, de Tai Chi...

Après une formation complète en Médecine Traditionnelle chinoise, je deviens thérapeute et propose des séances individuelles basées sur le massage énergétique chinois. Ensuite, les enseignements de l'École Française de Yoga de Paris me conduisent à transmettre à mon tour cette discipline.

J'anime, depuis de nombreuses années, des ateliers « Bien vivre au fil des saisons » basés sur les enseignements de l'énergétique chinoise, du yoga, et du bon usage des plantes.

<http://www.aufildel-etre.fr>

Déroulé d'une journée type

07h45 - 8h15 : petite pratique de yoga en plein air

08h15-9h15 : petit déjeuner

09h30 - 11h00 : Yoga, relaxation, pranayama (respiration)

11h15 - 12h15 : atelier ludique et pratiques 2 par 2

12h30 : Déjeuner

14h00 - 17h00 : un temps pour soi

17h00 - 20h00 : Chant

20h00 : Préparation collective du repas et dîner suivi d'une veillée : soirée lecture sur la thématique du stage, écoute de musique, balade digestive... selon les envies du moment.

Informations pratiques

Arrivée : début du stage lundi 26 août à 17h

Départ : samedi 31 août à 17h

Coordonnées du gîte de Chaloux – 04150 Simiane-la-Rotonde - Tél : 04 92 75 99 13

Tarifs

Prix du stage seul comprenant les frais pédagogiques et la location du dojo : **386 €**

Demi-pension (petit-déjeuner et déjeuner) : 25€/jour **125 €**

Hébergement en chambre de 2, 3, 4 personnes pour 5 nuits (taxe de séjour comprise) : **115 €**

ou

Hébergement en chambre d'hôte : entre 55€ et 65€/ jour

(Places limitées, pour plus d'infos, nous contacter)

et Frais d'adhésion à l'Association A Corps Sonnant : **+ 10€**
(sauf pour les personnes déjà adhérentes)

Amener linge de lit et de toilette sinon option supplémentaire : **6€** /personne pour le séjour

Pour les repas du soir, nous proposerons des recettes et une liste d'ingrédients à amener afin de composer des repas équilibrés. Le lundi soir, chacun(e) amène un pique-nique à partager.

Inscription et modalités

Vous pouvez vous inscrire jusqu'à 3 semaines avant le début du stage en remplissant le bulletin d'inscription joint et en réglant un acompte de 150 € sachant que nous disposons d'un nombre limité de places.

Le solde sera à régler à l'arrivée au stage. Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre participation, votre acompte ne sera pas remboursé sauf si vous êtes remplacé.