

STAGE

« AU CŒUR DU CORPS ET DE LA VOIX »



S'aventurer sur les chemins de son chant intérieur nous invite à considérer pleinement l'instant du moment.

Son exploration nous demande d'entrer dans un contact intime à nous mêmes pour revenir à la source du vivant et renouer avec l'origine du souffle à la manière des traditions aborigènes.

Le souffle est le fluide de la respiration mais surtout le contact sur lequel toute chose s'appuie pour être : moi, les autres, le ciel, la terre, le minéral, le végétal, l'animal...

De ce contact jaillit le chant spontané, des profondeurs de l'écoute silencieuse, il épouse l'élan vital qui fait battre notre cœur, c'est un chant facétieux, de paradoxe qui nous échappe, nous traverse, nous bouleverse et nous transforme. C'est un chant d'amour inouï qui célèbre toutes les nuances de la vie et les secrets de l'être.

Tour à tour fluide, enjoué, fougueux, imprévisible, obscur, paisible. Inutile et essentiel. Sacré et insaisissable.

Il n'attend rien et trouve la plénitude dans l'abandon. Une réconciliation avec l'esprit de l'enfance et une invitation à l'émerveillement

LE CHEMINEMENT

Pendant ce stage, nous éveillerons notre attention et nos perceptions par un travail corporel afin d'accueillir l'émergence de la voix comme elle vient et la soutenir pour lui donner forme,
à se mouvoir avec aisance et fluidité,
nous apprendrons à nous abandonner dans la pulsation d'un rythme pour entendre ce qui « pulse » en soi et au delà de soi,
à jouer avec toutes les nuances de la matière sonore dans la richesse des timbres,
à élaborer un sabir personnel pour s'élancer seul ou dialoguer dans le chant avec d'autres voix,
à oser s'aventurer sur des terres inconnues....
A laisser éclore les images et les émotions en déployant son chant, à se laisser surprendre, à créer et partager ce qui est là, dans la bienveillance.

EN VUE DE QUOI !

L'émergence du chant organique libère le corps, le souffle et la voix pour nous mettre en contact avec les ressources intimes d'ancrage, d'écoute et de créativité.

Il nous ouvre à de nouveaux horizons en nous révélant nos conditionnements et habitudes tant physiques que psychiques pour nous accompagner en profondeur sur un chemin de transformation.

Il nous aide à devenir qui nous sommes, créateur de notre vie et à prendre une juste place, il dissout nos cuirasses relationnelles et offre la possibilité d'une vraie rencontre avec l'autre.

Chanter devient partage, en lien avec l'inspiration de l'instant mais aussi relié aux mémoires des chants du monde.

C'est une expérience forte de reliance à plus grand que soi.

ETRE LA DANS L'INOÛI DE L'INSTANT

Le chant offre une présence accrue au ressenti de l'instant.

C'est une pratique de pleine attention à ce qui est, une méditation chantée qui conduit à un recentrage vers l'essentiel pour boire à la source de tous les chants et goûter à la joie d'être, tout simplement.

Ce stage est proposé par Sophie PICHON :

Sophie PICHON a d'abord suivi une carrière artistique pendant plus de 20 ans en tant que Chorégraphe, Interprète avant de se former à l'art thérapie « Chant du corps et danse de la voix » à l'INECAT par Bénédicte PAVELAK, A l'improvisation et à la création vocale avec Jean Yves PENAFIEL et à la technique vocale de Marie Jeanne RODIERE.

Gestalt thérapeute certifiée et membre du collège européen de gestalt thérapie. Elle a travaillé pendant 15 ans à l'Hôpital Robert Debré à Paris dans différents services (Hématologie, pédopsychiatrie, endocrinologie....) et anime depuis 2007 des stages et des ateliers sur Paris, Biarritz et Marciac et reçoit en séances individuelles sur Biarritz.

Sa recherche sur un travail de la voix reliée à une pratique corporelle a été élaborée tout au long de son parcours artistique, pédagogique et thérapeutique. Elle travaille sur l'alchimie du son, du geste, de la respiration et de la création.

Sa pratique en tant que Danseuse, Chanteuse et Gestalt thérapeute enracine en profondeur son accompagnement à la personne sur le chemin sensible du Corps et de la Voix.

INFOS PRATIQUES

LIEU : Ferme de Saint Ygnan 09200 MONTJOIE EN COUSERANS

DATES : Samedi 4 et Dimanche 5 FEVRIER 2017

HORAIRES : Samedi 9h30-18H /Dimanche 9h-17H

LES REPAS : Vous êtes autonome pour cela. Une cuisine équipée est à votre disposition, des magasins et restaurants sont à proximité (Saint Girons à moins d'un kilomètre). Chaque participant peut emmener de quoi préparer à manger et manger sur place avec les autres stagiaires.

L'HEBERGEMENT : Vous pouvez réserver une chambre dans un des trois mobil home du lieu (2 chambres de 2 lits par chalet). Vous y trouverez une cuisine équipée, douche et WC, couvertures complémentaires. Prévoir draps ou sac de couchage et serviettes de toilettes.

Tarif : 35€/chambre/nuit

LE STAGE : Ce travail est ouvert à tous à partir de 18 ans, il n'est pas nécessaire de savoir chanter ni danser.

Prévoyez des vêtements souples et chauds (châles, pulls, chaussettes...),
Un thermos pour ceux qui aurez besoin d'eau chaude, des chaussures tout terrain
pour travailler en extérieur (gants et bonnets, nous sommes en Février...),

TARIFS : 220 euros (20% seront reversés à l'association « wakame Nagi »
pour permettre au lieu de prendre soin des animaux dont voici le site :
<http://wakama-nagi.org/>)

Prévoir en plus 25€ pour la location de la salle et 5€ à l'association Wakama
Nagi.

Il est possible d'échelonner le paiement en deux ou trois fois, n'hésitez pas à me
contacter en cas de difficulté.

D'autres dates sont prévues ou possibles dans ce lieu mais aussi dans d'autres
départements pour des groupes d'un minimum de 12 personnes. Contactez moi
au 06 23 57 66 52, par mail à sopichon7@gmail.com ou sur facebook « Au
Cœur du Corps et de la Voix ».

POUR VOUS INSCRIRE :

Merci de contacter Sophie PICHON par mail : sopichon7@gmail.com ou par
téléphone au 06 23 57 66 52 et d'envoyer un chèque d'arrhes de 35€ à l'ordre de
l'association « Le Passage » en indiquant au dos votre nom et coordonnées mail
et téléphone, la date et lieu du stage à cette adresse « Association Le Passage »
28 avenue de surprise 64200 BIARRITZ .

En cas d'annulation de votre part 8 jours ou moins avant la date du stage, ce
chèque sera encaissé.

Si vous souhaitez être hébergé(e) sur place, merci de réserver dès que possible
auprès de Valérie Ferrand (06 95 92 22 08)) ou par mail à [contact@terres-d-
emeraude.eu](mailto:contact@terres-d-
emeraude.eu)

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VOUS POUVEZ ME CONTACTER AU 0623576652

**Association 1901 LE PASSAGE
28 AVENUE DE SURPRISE
64200 BIARRITZ**