

Dates :

Soirée atelier (ouverte à tous/toutes) :

Vendredi 18 janvier 2019 de 19 h 30 à 22 h 30

Journée atelier

(pratiques approfondies /places limitées) :

Samedi 19 janvier 2019

de 9 h 45 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

Lieu du stage :

Centre Yoga Equilibre, 9 Rue de l'Etoile,
Bar-le-Duc (Marbot, en face du CIM)

Adresse envoi inscription : voir ci-dessous

Tarifs :

Soirée atelier: 20 €

Journée atelier:

70 € (60 € si adhérent/e « Yoga Equilibre »)

Participation aux deux :

80 € (70 € si adhérent/e « Yoga Equilibre »)

*Prévoir : tenue souple et chaussettes
chaudes, tapis de sol, couverture, coussin.*

Renseignements et inscriptions :

Association « Centre Yoga Equilibre »
Port 06.87.05.04.47 (Sibylle Schatz-Botti)
centre.yogaequilibre@orange.fr,
www.yogaequilibre.e-monsite.com

Votre inscriptions sera validée avec réception du chèque à l'ordre du

**« Centre Yoga Equilibre »,
24 Rue Maurice Heuillon,
55000 Savonnières devant Bar.**

Merci de préciser l'option choisie (ven-sam-les 2) ainsi que votre n° de tél et e-mail.

Règles de désistement

Avec le règlement, l'inscription devient contractuelle. En cas de désistement plus d'une semaine avant la date du séminaire, le tarif sera remboursé avec 10 € de retenu. En cas de désistement moins d'une semaine avant la date du séminaire, un remboursement sera effectué s'il y a un/e remplaçant/e pour la personne qui se désiste.

Enseignement et assistance



Photo: Stefanie Nass

Raimund Mauch, né en 1965 (Allemagne)

Musicien, Naturopathe, Ergothérapeute. Travail de la voix en particulier avec Jean-Philippe Seunevel (Mille Voix, France) et Ida Kellarova (School for Human Voice, Tchéquie).

Il travaille depuis plus que 25 ans sur les mantras. Ses ateliers permettent d'harmoniser différentes voix en une seule, puissante et joyeuse.

Alexandra Stockmeyer, née en 1970 (Aut)

Journaliste, Psychothérapeute, massage Shiatsu (Hara-Shiatsu Tomas Nelissen). Travail de la voix avec Raimund Mauch.

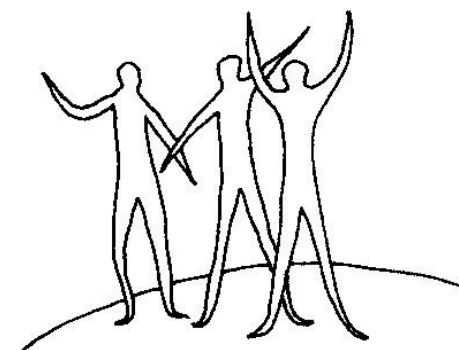


*Les ateliers sont traduits simultanément
par Sibylle Schatz-Botti.*

I.p.n.s. - Ne pas jeter sur la voie publique

Cultivez la JOIE avec

La force de la voix



Chants du Monde et Mantras

Chantez avec Raimund Mauch
et Alexandra Stockmeyer

18 janvier 2019
Soirée atelier

19 janvier 2019
Journée atelier

**au Centre Yoga Equilibre
à Bar-le-Duc**

La force de la voix

Chants du Monde et Mantras

Afin qu'une voix puisse s'élever librement et joyeusement, il faut lui faire confiance.

La voix a besoin, pour s'exprimer, de solides bases dans le corps ainsi qu'un lieu de présence intérieur. C'est le fondement permettant de redécouvrir sa propre voix: parfois forte ou douce, puissante ou fine, aiguë ou basse, ardente ou joyeusement belle... toujours enracinée dans l'instrument « corps », en mouvement, en rythme.

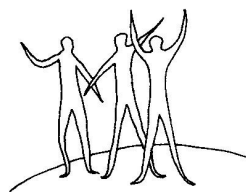
Dans ces ateliers nous allons nous plonger dans des chants et sons polyphoniques de diverses cultures : des chants africains et indiens, du monde juif et arabe, de la Polynésie, des gospels jusqu'aux Mantras de l'Inde, ces sons anciens qui aident à se concentrer et à trouver le calme.

Tous ces chants ont en commun : la répétition d'une phrase courte, portée par une mélodie belle et simple. Cette manière de chanter nous permet d'accéder à une relaxation joyeuse, atteignant corps et esprit en même temps.

En ces temps incertains, de changements, d'inquiétude et de questionnements, il est d'autant plus important de préserver la stabilité et la

confiance intérieure ; et y puiser force et discernement afin de continuer d'élever notre conscience dans les différents niveaux de nos relations.

Les Chants du Monde et Mantras (comme « protecteurs de l'esprit ») contribuent à cette démarche. En plus de la joie qu'ils nous apportent, ils font résonner et ils nourrissent en profondeur notre qualité d'être, notre humanité. ☆



Contenu des ateliers:

- Exercices physiques, respiratoires, de détente et de relaxation
- Chanter de plein cœur : exercices de mise en confiance et de vigilance pour la voix qui ouvrent des espaces sonores et transforment le corps en instrument
- Chants du monde qui nous mettent en mouvement et nous emportent dans la diversité des expériences vocales et corporelles
- « Toning »: expression libre de sons dans l'espace commun
- Chants en cercle qui favorisent communication et rencontre du groupe
- Ces pratiques ensemble ouvrent de nouvelles dimensions pour la qualité de la voix, voici un complément parfait pour toute formation vocale - pour les chanteurs et chanteuses ainsi que pour les professeurs.

Ateliers avec Raimund Mauch
Assistance : Alexandra Stockmeyer

Ces ateliers s'adressent à tous et toutes, avec ou sans « expérience vocale », sans besoin d'un « savoir-faire », étant simplement désireux de (re)découvrir, cultiver et vivre sa propre expression à travers cette « énergie » qu'est la voix !



*"Notre intention est de créer,
avec le CHANT,
des espaces d'expériences
remplies de paix et d'amour,
autant à l'intérieur qu'à l'extérieur."*

*Ces expériences ont pour effet une
aspiration positive vers l'avenir et
créent une vision dans laquelle la
paix et l'amour sont possibles.*

*Elles nourrissent l'espoir et nous
aident à regarder la réalité d'un
nouveau point de vue."*

www.kraftderstimme.de