

STAGES ÉTÉ 2021

LE CORPS CHANTANT

SAMEDI 05 JUIN et 03 JUILLET 2021 de 14h à 17h

Le premier temps sera consacré à notre corps-ressource. A partir d'une attention fine à notre corps et à notre respiration, en apprenant à observer et à déposer nos tensions inutiles, le corps va par lui-même trouver le chemin vers plus d'équilibre et de liberté dans sa mobilité. Le 2ème temps sera consacré au chant-ressource : le chant spontané. C'est le son d'un corps devenu instrument qui se laisse jouer par le souffle de nos présences.

Intervenante : Estelle KERKOR. Comédienne / pédagogue du mouvement en gymnastique holistique.

TARIF : 40 euros et 5 euros d'adhésion à l'association



YOGA DE L'ENERGIE

DIMANCHE 06 JUIN de 09h30 à 12h30

Adaptée à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. L'accent est mis sur la perception de l'énergie de vie et sur les différentes ambiances qui se manifestent. La matinée se déroule en plusieurs temps : relaxation, mouvements conscients, respirations guidées, postures, assise méditative.

Intervenante : Fanny Chastrusse Commenges. Diplômée de yoga de l'Énergie (E.F.Y.S.O.), elle pratique le yoga et la méditation depuis plus de 20 ans

TARIF : 35 euros et 5 euros d'adhésion à l'association.



SOUFFLE ET VOIX

WEEK-END du 12 et 13 JUILLET de 10h à 16h30

Cet atelier n'est ni une chorale, ni un cours de chant, mais une méthode individuelle à support de groupe. L'objectif est de partager une expérience, celle de rencontrer sa propre voix, en travaillant la posture, en prenant conscience des tensions mises en place à bon ou à mauvais escient, à travers le geste vocal. Aucun pré-requis en musique ou solfège n'est demandé. Chacun vient avec sa voix, son corps et ses envies, en chemin.

Intervenante : Julie Lagarrigue. Auteure, compositrice et interprète.

TARIF pour les 2 jours : 110 euros / 100 euros pour les adhérents.



SCULPTURE ARGILE

SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 MAI DE 10H À 16H30

Pendant deux jours, venez découvrir, pratiquer et explorer la création en volume grâce à l'argile. Le tarif comprend un pain de 2.5kg d'argile par personne et une première cuisson de votre réalisation. Charlotte Lacroix vous guidera afin de maîtriser la matière et élaborer une sculpture selon votre imagination et votre créativité du moment !

Intervenante : Charlotte Lacroix. Artiste plasticienne.

TARIF : 110 euros / 100 euros pour les adhérents

