



Feldenkrais

Marche

Chant



*à Ristolas,
Parc naturel
du Queyras ...*



[du 23 au 28 juillet 2017]

Ce stage est une invitation à la rencontre avec soi-même, les autres
et à la découverte des paysages qui bordent la vallée du Guil.

*

Dans un chalet confortable, avec piscine, sauna et hammam,
situé à l'extrémité du Queyras, 3 intervenants
vous proposent d'explorer le Feldenkrais et, à votre convenance,
la marche en montagne *et/ou* le chant.

Les intervenants

Annick Augis

Lectrice, praticienne des méthodes
Feldenkrais et Bones for Life

Après un parcours de comédienne et de metteuse en scène, elle crée le Prospero Théâtre et développe un travail de mise en voix et en espace de lectures à voix haute. Elle propose, seule ou en partenariat, une exploration du mouvement en lien avec la théâtralité, le chant, la marche, le bien-être quotidien.



Martine Midoux

Artiste lyrique, actrice, metteuse en scène

Formée à la danse et au chant, elle a travaillé avec Peter Brook, et Farid Paya (Théâtre du Lierre). Puis elle a fondé sa propre compagnie *Musicarthéa*.

Titulaire du diplôme d'état de professeur de chant, elle enseigne au conservatoire du Perreux sur Marne.

Vincent Larue

Accompagnateur en montagne
professeur de philosophie

Après des études de philosophie et de longs séjours à l'étranger, il devient titulaire d'un Brevet d'État d'accompagnateur en montagne et encadre régulièrement depuis 2013 des stages qui allient marche et travail corporel.



Le programme



Le dimanche

sera consacré à la découverte des trois activités.

Le lundi, le mardi et le mercredi

seront exclusivement consacrées à votre activité principale :

Marche ou Chant.

Les deux dernières journées

vous permettront :

- soit de prolonger la même activité
- soit de découvrir la deuxième activité proposée.

La préparation corporelle sera commune aux deux groupes.

(Méthode Feldenkrais et Bones for Life)

De 1 à 3 heures par jour...



Les activités

LA VOIX DANS LE CORPS



Grâce à une palette d'exercices simples faisant appel à l'improvisation chantée mêlée au dire et en lien étroit avec le mouvement, nous expérimenterons comment gérer efficacement le souffle, la souplesse articulaire, la diction, la polyphonie.

Nous découvrirons quelle posture corporelle permet d'accéder à une musicalité très souple dans la ligne de chant, ou dans le dire.

Mon souhait est de vous permettre de développer votre créativité, votre qualité d'écoute, votre ressenti corporel toujours en lien avec vos partenaires. Ce travail s'adresse autant aux débutants qu'à ceux qui ont déjà visité leur voix chantée.

FELDENKRAIS et BONES for LIFE

L'exploration douce et inhabituelle de nos mouvements nous permet de (re)découvrir de nouvelles possibilités et de développer l'aisance dans nos activités quotidiennes, sportives ou artistiques. Les efforts et les tensions diminuent; l'organisme retrouve son harmonie.

Chacun, quels que soient son âge ou sa condition physique, peut développer la possibilité de

- réduire le travail des muscles en renforçant la posture
- sentir l'adaptabilité des pieds, jouer avec sa démarche
- améliorer la mobilité et la force de la colonne vertébrale
- retrouver la liberté de la cage thoracique et de la respiration
- développer la mobilité articulaire



LA MARCHÉ- LES RANDONNÉES

Les randonnées seront adaptées au groupe et progressives (distance et dénivelé).

Une initiation à la marche afghane, (d'après E.G. Stiegler), sera proposée lors de ces sorties, afin de développer l'aisance, l'efficacité et le plaisir de la marche.

Ce travail procure un repos de l'esprit, il détourne celui-ci des préoccupations, des obsessions et la sur-oxygénation naturelle qui résulte des exercices de respiration favorise :



- Une oxygénation intense, l'apaisement cardiaque.
- Une stimulation de la circulation artérielle et veineuse.
- La réduction et l'élimination des graisses.

Bref, une véritable régénération.

L'hébergement

Vous serez accueilli au chalet « Le Fontenil »

en chambres de 1 ou 2 personnes.

Pension complète, espace aquatique (piscine, sauna, hammam).



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur
le site :

www.fontenil.fr

Accès

- En train de jour ou de nuit: jusqu'à Guillestre/Mont-Dauphin, puis navette (liaisons régulières).
- En voiture : par Gap ou Briançon ou par l'Italie. Attention : le col du Lautaret est désormais difficile d'accès.

Coût du Stage

Stage : 300 €

Hébergement : 300 €

(+ 75 € supplément chambre simple)

Informations pratiques

Pour rejoindre le départ des randonnées, nous nous déplacerons avec les voitures personnelles ou les navettes locales.

Une liste précise du matériel vous sera envoyée après votre inscription.

*

En cas de doute, pour avoir plus de détails,
ou simplement pour discuter des modalités du stage,

n'hésitez pas à nous contactez ...

Vincent Larue

accompagnateur en montagne

06 51 77 97 93

larue.vincent.pro@gmail.com

Annick Augis

praticienne Feldenkrais

06 78 35 63 14

prospero.theatre@gmail.com

Martine Midoux

soprano

06 63 16 80 43

lavoixdanslecorps@gmail.com

... ou à vous rendre sur nos sites

marche-et-mouvement.com

voix-en-mouvement.com

martinemidoux.com