

## Stage à Douarnenez



du 20 au 24 juillet 2026

### *« VOIX CHANTÉE »*

Animé par Annick Augis, praticienne Feldenkrais  
et Marie-Anne Le Bars, chanteuse

#### Au programme

- Chaque jour, 5h d'activités chant et de préparation corporelle.
- Du lundi au vendredi 9h00 – 14h00
- Un repas, à prendre sur place, sera proposé à 14h.
- Loisirs : sentier côtier, Musée du bateau, plage, thalassothérapie

#### Lieu

- Ateliers des Arts 88 rue Pasteur 29100 Douarnenez
- Pour aller à Douarnenez en train : gare de Quimper puis bus (horaires sur [www.cat29.fr](http://www.cat29.fr))

#### Matériel

- Apporter une tenue chaude et confortable, un tapis de sol, un tissu pour vous allonger sur les tapis, un coussin pour la tête si nécessaire.

#### Hébergement

- L'office de tourisme de Douarnenez : 02 98 92 13 35
- Marie-Anne Le Bars 06 86 04 41 25

#### Tarifs

- Stage : 330 € (ANCV acceptés)

#### Contacts : Prospero Théâtre

- Annick Augis 06 78 35 63 14
- Marie-Anne Le Bars 06 86 04 41 25

[prospero.theatre@gmail.com](mailto:prospero.theatre@gmail.com)

[www.voix-en-mouvement.com](http://www.voix-en-mouvement.com)

[www.voixetcouleur.fr](http://www.voixetcouleur.fr)



# PROGRAMME STAGE « VOIX CHANTÉE »

Les stages de **voix chantée** sont animés par

**Marie Anne Lebars**, chanteuse et animatrice diplômée en psychophonie  
ML Aucher et Bones for Life.

**Annick Augis**, metteure en scène, lectrice, praticienne diplômée des méthodes Feldenkrais et Bones for Life.



**Avec Annick Augis les séances permettent de :**

- Explorer et renforcer les appuis des pieds à la tête,
- prendre conscience de la structure de la cage thoracique,
- retrouver une respiration simple, détendue, adaptée,
- redécouvrir la mobilité du larynx, de la langue, des lèvres,
- rendre l'articulation plus fluide, plus légère.

**Avec Marie-Anne Le Bars, le travail de la voix porte sur:**

- le développement de son écoute et de celle des autres,
- des exercices sur le souffle et la pose de la voix,
- des vocalises reliant l'ancrage à l'axe,
- des jeux d'improvisation et de création,
- l'apprentissage de chants polyphoniques et à l'unisson.



Pratiqués en alternance, la prise de conscience par le mouvement et le chant s'enrichissent mutuellement, et de leur complémentarité résulte une énergie commune.

*La qualité de l'émission des sons dépend de notre conscience corporelle et de la finesse de notre réception sensorielle.*

La maîtrise du souffle ouvre les portes de la voix.

*La conscience de notre axe vertical et de l'horizontalité des voûtes favorise l'enracinement et le rayonnement et améliore la justesse et la liberté de la voix.*

Le chant devient source de détente et de vitalité, de tonus et d'équilibre.

