

# Souffle & Voix

Stage avec  
**Edouard Stacke & Renaud Gillet**  
Samedi 2 mai et dimanche 3 mai 2020  
de 9h30 à 17h00

La Maison du Temps pour Soi  
Saint-Edmond (71740)

**OBJECTIFS DU STAGE :** Mobiliser les modalités de son souffle, accéder à sa puissance personnelle, oser s'exprimer librement, explorer la vibration et l'harmonie en solo et en chœur.

La respiration, fonction importante et méconnue, nous accompagne tout au long de notre vie. Son potentiel est sous-utilisé par le plus grand nombre. Son bon fonctionnement, sa maîtrise consciente, sont garants d'une bonne vitalité pérenne et d'un meilleur équilibre psychologique. Le souffle est la matière première de la voix parlée et chantée, que nous explorerons de multiples manières.

## **PROGRAMME :**

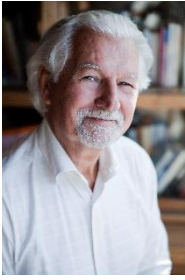
### **Samedi 2 mai : Découvrir l'ampleur du souffle**

- Introduction de l'atelier et partage des attentes
- Comprendre la dynamique du souffle avec ses bases anatomiques et physiologiques, exploration du schéma corporel et de l'appareil respiratoire
- Pratiques de la respiration consciente : prise de conscience du schéma corporel appliqué à la Respiriologie. Exploration des modalités respiratoires
- Exploration pratique de la voix chantée, techniques pour émettre des sons plus stables et longs, renforcer le chakra de la gorge, en jouant avec différentes techniques de chants pour permettre à chacun de déployer son plein potentiel vocal.
- Le soir : un concert sous forme de « voyage sonore », donné par Renaud Gillet, avec différents registres et techniques de voix, instruments à cordes, à vent, et percussions

### **Dimanche 3 mai : Acquérir une meilleure maîtrise du souffle**

- Souffle et esprit : développer sérénité et vitalité : Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Qi Gong, Pranayama du Yoga, le souffle dans les méditations taoïstes et bouddhistes), se stimuler, s'exprimer
- Séquence de mise en voix, en pratiquant les techniques de chants et de souffle abordées le samedi
- Séquence de chant choral, dans une magnifique église romane à l'acoustique prodigieuse
- Débat avec les participants, conseils personnalisés, synthèse. Clôture

## ANIMATEURS :



**Edouard Stacke** : Consultant-coach, professionnel de la santé et de l'accompagnement (kinésithérapeute, psychothérapeute, ostéopathe, acupuncteur, sophrologue), Président de l'A.P.R.E.S., fondateur de la méthode Vital'Respir™, auteur du livre « Les vertus de la respiration consciente » Editions Guy Trédaniel et « La liberté de s'accomplir », Edition Le Souffle d'Or.



**Renaud Gillet** : Compositeur, musicien, chanteur et sonothérapeute. Professeur de yoga. Il donne des concerts et des voyages sonores, en France et dans le monde. Il a enregistré de nombreux CD - [renaud-gillet.blogspot.fr](http://renaud-gillet.blogspot.fr)

**Agnès Stacke-Overli**, Directrice de la formation Vital'Respir et **Philippe Bohec**, praticien en Respirologie certifié Vital'Respir seront facilitateurs.

## PUBLIC CONCERNE :

Grand public, Professionnels de la santé, du sport, de l'art corporel, du coaching, de la formation et de l'éducation, de la relation d'aide, sophrologues, enseignants et pratiquants de yoga, Tai Chi, Qi Gong. Groupe limité à 25 personnes.

## MODALITES :

**Dates** : samedi 2 et dimanche 3 avril 2020 (de 9H30 à 17h00).

**Tarif** (déjeuner non compris) : 180 € - 140€ pour les adhérents de l'A.P.R.E.S

**Inscription** préalable par envoi d'un chèque à l'ordre de A.P.R.E.S à l'adresse suivante : A.P.R.E.S - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt - [Paiement en ligne](#)

**Lieu** : ancien bâtiment de ferme (1850) entièrement rénové, situé au cœur de la nature dans un cadre paisible en campagne Brionnaise, au sud de la Bourgogne (Saône et Loire).

**La maison du temps pour soi - 941 Chemin de la Goutte Berthaud - 71740 Saint-Edmond**

Possibilité d'hébergement sur place, conditions sur demande : Tél : 03 85 26 25 93 - [www.la-maison-du-temps-pour-soi.com](http://www.la-maison-du-temps-pour-soi.com)



## INFORMATIONS ET INSCRIPTION :

**Edouard Stacke** : [edouard.stacke@100ways.net](mailto:edouard.stacke@100ways.net) - 06 80 42 11 49

**Renaud Gillet** : [renaudgillet@me.com](mailto:renaudgillet@me.com) - 06 17 39 66 36

[www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)

