

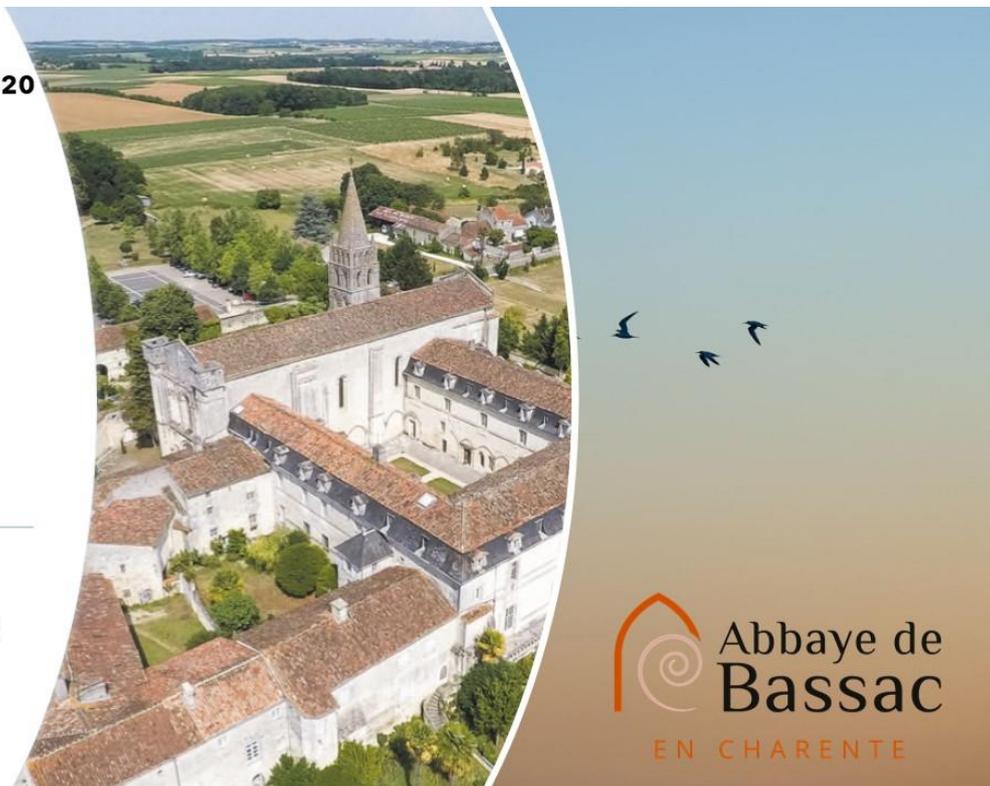
10, 11 & 12 juillet 2020



Souffle et Chant

Avec :

**Anne-Charlotte Beligné
& Edouard Stacke**



 **Abbaye de
Bassac**
EN CHARENTE

Dans le cadre serein de l'Abbaye de Bassac - ancienne abbaye romane du XI^{ème} siècle - nichée dans le petit village charentais de Bassac, un stage de deux jours et demi, pour :

 Vous ressourcer, vous recentrer, et vous régénérer en vous mettant à l'écoute du corps sensible et de ses énergies, en explorant les modalités de votre respiration consciente

 Oser jouer avec votre voix, expérimenter les chants sacrés et profanes, issus des polyphonies traditionnelles et des chants du monde, en mobilisant votre écoute et votre attention pour vous harmoniser avec les autres dans le « chant en chœur »

Ce stage s'adresse aux personnes désireuses de s'accorder un temps privilégié pour se reconnecter à soi, se ressourcer sur un mode ludique et explorer leurs potentiels d'expression artistique, attirés par la maîtrise du souffle, la pratique du chant, ainsi qu'à tous ceux, sensibles à la beauté, à la paix intérieure et au partage. Tous repartiront enrichis par leurs découvertes et leurs acquis, grâce aux apports et à l'entraînement pendant la durée du séjour.

LE PROGRAMME, conjugue des séquences de découverte du souffle dans toutes ses modalités, de méditation, de travail personnalisé de la voix et en chœur. **Il sera guidé avec précision et bienveillance par Anne-Charlotte Beligné, chef de chœur, soliste et Edouard Stacke, coach, professionnel de la santé.** Le répertoire abordé puisera dans les chants sacrés et profanes issus des polyphonies traditionnelles et des chants du monde. Le programme intégrera des séquences - matin et soir - en grand groupe, de méditations guidées et de partages sur le vécu et la production des ateliers. Des ateliers en sous-groupes dans les deux dimensions : souffle et chant, alterneront avec des plages de repos.

Vendredi 10 juillet :

14h00 : Accueil
Découverte du programme, recueil des attentes, travail en sous-groupes : souffle/Chant
18h00 : Fin

Samedi 11 juillet :

09h30 : Souffle et méditation en grand groupe
11h15 : Ateliers en sous-groupe :

- Exploration vocale, improvisation et polyphonies,
- Exploration souffle et stress

17h00-18h00 : Partage poésies et chants

Dimanche 12 juillet :

09h30 : Souffle et méditation en grand groupe. Harmonisation des souffles et des voix
11h15 : Ateliers en sous-groupe :

- Exploration vocale, improvisation et polyphonies
- Exploration souffle et stress

16h00 : Partage chants et découvertes
17h00 : Synthèse et clôture

ANIMATEURS DU STAGE :



Anne-Charlotte Beligné est chanteuse mezzosoprano et chef de chœur. Elle se produit régulièrement comme soliste depuis 2005. Elle accompagne régulièrement des groupes de chanteurs aux profils très variés, (dont « Chœur en Scène »), aussi bien en entreprise, en institution de personnes âgées ou handicapées, que des ensembles de chanteurs en « un par voix » désirant enrichir leur travail d'une écoute extérieure. Elle pratique régulièrement musique médiévale, musique contemporaine et chant improvisé à cappella au sein de deux trios féminins ; l'Ensemble Haeliantus et « Les Elancées ».



Édouard Stacke est consultant-coach international, professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, psychothérapeute). Créateur de la méthode Vital'Respir™, Fondateur du 1er Colloque Interprofessionnel de Respirologie, en 2015. Il a entraîné des milliers de managers, de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs. Auteur d'ouvrages, dont « Les vertus de la respiration » (Éditions Guy Trédaniel) et « La liberté de s'accomplir » (Éditions Le Souffle d'Or), conférencier. Responsable de la formation professionnelle certifiante Vital'Respir. Président de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Éducation à la santé (A.P.R.E.S).



(Photos : Sites Internet Office de Tourisme de Cognac et Abbaye de Bassac)

MODALITES :

Dates : Stage non- résidentiel du **vendredi 10 juillet, à 14h - au dimanche 12 juillet 2020, à 17h**

Lieu : Abbaye de Bassac, 50 route de Condé - 16120 Bassac
(Entre Jarnac (7 km) et Châteauneuf, à 25 km à l'ouest d'Angoulême)

Tarif normal : 120€ par personne - **Tarif réduit :** 90€ par personne (*étudiants/chômeurs/soignants salariés, sur présentation d'un justificatif en cours de validité*)

Le tarif comprend le stage et les salles de travail. Les déjeuners (samedi et dimanche) se feront sous forme de pique-niques tirés du sac de chacun.

Possibilités d'hébergement en camping (Jarnac), en chambres d'hôtes, ou en gîte, à proximité.

Modalités d'inscription :

- Par mail à edouard.stacke@100ways.net, accompagné de l'ordre de virement bancaire.
Coordonnées bancaires : ASSOCIATION A.P.R.E.S - IBAN : FR76 1820 6004 3965 0329 6490 126 - Codes BIC/SWIFT : AGRIFRPP882 - *Indiquer les références : « Inscription (Nom et Prénom) stage juillet « Souffle et chant »*
- En ligne : <https://www.helloasso.com/associations/association-pour-la-promotion-de-la-respirologie-et-l-education-a-la-sante-a-p-r-e-s/evenements/souffle-et-chant>

Date limite pour l'inscription : 30 juin 2020

Nombre de participants limité à 20 personnes

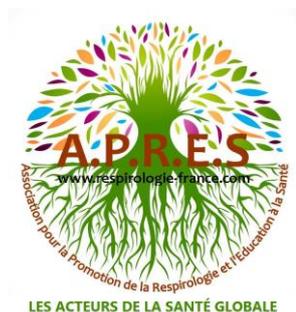
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Edouard Stacke - 06 80 42 11 49 - edouard.stacke@100ways.net

Anne-charlotte Beligné : 06 60 71 81 23 - ac.beligne@lilo.org

www.respirologie-france.com

ORGANISATION :



En partenariat avec :

L'Association des Amis de l'Abbaye de Bassac



www.abbaye-de-bassac.fr