

Vibrer avec le souffle et le chant

Avec
Edouard Stacke & Anne-Charlotte Beligné

Stage du 13 au 17 août 2019
À Salles d'Angles (Charente)



Dans le cadre paisible et bucolique d'un véritable logis charentais, installé au cœur des vignes de la grande champagne en Charente, offrez-vous cinq jours pour :

- 🎵 Explorer les modalités de votre souffle et oser jouer avec votre voix,
- 🎵 Expérimenter les chants sacrés et profanes, issus des polyphonies traditionnelles et des chants du monde,
- 🎵 Vous recentrer, vous mettre à l'écoute du corps sensible et de ses rythmes énergétiques,
- 🎵 Exprimer votre sensibilité par la pratique du « chant du cœur », en mobilisant votre écoute et votre attention pour vous harmoniser avec les autres dans le « chant en chœur »,

Guidé avec précision et bienveillance par Anne-Charlotte Beligné, chef de chœur, soliste et Edouard Stacke, créateur de la méthode de Respirologie Vital'Respir.

Ce stage s'adresse aussi bien aux débutants attirés par l'expression vocale, la maîtrise du souffle, qu'aux participants confirmés - avec une pratique individuelle de chant ou/et de chant en chœur, ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent partager la beauté et l'harmonie des polyphonies. Ils pourront approfondir et perfectionner leur maîtrise du souffle et de la voix, grâce aux apports et à l'entraînement soutenu pendant la durée du séjour.



LE PROGRAMME

Conjugue des séquences de découverte du souffle dans toutes ses modalités, de mouvements conscients dans l'espace, de méditation, de travail personnalisé de la voix et en chœur. Il intégrera des plages de repos, des balades dans la nature et des visites de villages et d'églises romanes. Le répertoire abordé puisera dans les chants sacrés et profanes issus des polyphonies traditionnelles et des chants du monde.

Mardi 13 août :

Accueil 10H. Découverte des modalités respiratoires/ exercices de mobilisation énergétique. Exploration vocale, improvisation et polyphonies.

Mercredi 14 août :

Souffle, méditation et dynamisation. Le corps dans l'espace. Pique-nique dans la nature. Exploration vocale, improvisation et polyphonies.

Jeudi 15 août :

Souffle et expressivité, conscience fine du corps en mouvement. Exploration vocale, improvisation et polyphonies.

Vendredi 16 août :

Souffle, rythmes et mouvements dissociés, visite et expérimentation de chants vibratoires dans des églises romanes à l'acoustique exceptionnelle. Exploration vocale, improvisation et polyphonies.

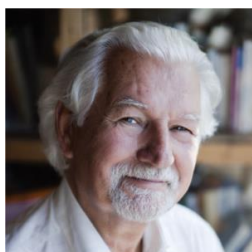
Samedi 17 août :

Harmonisation des souffles et des voix.
16H-17H : 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 « Choeur 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 STACHE est consultant-coach international, professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, psychothérapeute). Créateur de la méthode Vital'Respir™, Fondateur du 1er Colloque Interprofessionnel de Respiriologie, 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 Respiriologie et l'Education à la santé (A.P.R.E.S).

MODALITES :

Dates : Stage résidentiel du **mardi 13 août 2019, à 10h, au samedi 17 août 2019, à 17h**

Lieu : 9 rue des Mortemer - 16130 Salles d'Angles (7 km au sud de Cognac)

Tarif normal : 650€ par personne

Tarif réduit : 600€ par personne (*uniquement pour les membres de l'A.P.R.E.S. et les membres des chœurs dirigés par Anne Charlotte Béligné, à jour de leur cotisation*).

Les tarifs comprennent le stage + l'hébergement (5 jours, 5 nuits avec petits-déjeuners). Les repas (déjeuners et dîners), à la charge du participant, seront préparés en commun et mutualisés.

Possibilités d'hébergement en camping (Cognac), en chambres d'hôtes, ou en gîte, à proximité. *Liste sur demande.*

Modalités d'inscription : règlement de 250€ d'arrhes par chèque à l'ordre de A.P.R.E.S à adresser à : Edouard Stacke - A.P.R.E.S - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt. *Le solde sera à régler le premier jour du stage*

Date limite pour l'inscription : 30 juin 2019

Nombre de participants limité à 10 personnes



Hébergement en chambre double* dans un véritable logis charentais du XIXème siècle, doté d'un grand parc. Villes et villages alentour regorgent de joyaux de l'Art Roman.

L'Atlantique, autour de Royan, est à environ 1h en voiture. Ballades et découvertes rythmeront le programme.

(* draps et serviettes de toilette non fournis)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

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

Anne-charlotte Béligné : 06 60 71 81 23 - ac.beligne@free.fr

www.respirologie-france.com



LES ACTEURS DE LA SANTÉ GLOBALE

Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)

Association Loi 1901 N° W923005638

Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt