

STAGE : Chant Méditatif : être centré
Du mardi 18 avril au 22 avril 2017
Avec Jacques Bonhomme
Au Chalet Saint-Paul à La Roche en Gruyère.



Formateur en expression vocale et musicien, Jacques Bonhomme s'intéresse depuis plus de 20 ans aux liens existants entre la psychologie, la voix et l'expression.

De la direction de chœur au théâtre, de la pédagogie de l'écoute à l'art de la parole, il se veut avant tout un explorateur de l'humain à travers toutes les formes de son expression.

Co-fondateur du Village du Lac, et auteur de "La voix énergie " aux éditions Dangles, il dirige l'école de formation de « formateurs en expression vocale »

Grandes lignes du programme

Ce stage sera une invitation à la **découverte de son être essentiel** à travers l'assise méditative, le chant en conscience, la découverte de son corps -instrument d'écoute et d'expression de soi-, le contact avec la nature.

Du mantra à la polyphonie, du grégorien au chant celtique, les chants seront abordés de façon simple et accessible à tous.

Présence au souffle, postures de chant et d'écoute, tout sera art de faire coïncider la pause de la voix avec la pause de l'esprit. Se centrer est un préalable à un instrument vocal puissant délicat et sensitif pour un meilleur épanouissement de soi.

Entrer dans le silence de son être essentiel permettra d'accorder sa voix pour mieux résonner et raisonner.

Quelques infos pratiques

Café-croissant dès 9.00 le mardi matin

Début du stage le mardi 18 avril à 10.00

Fin du stage le samedi 22 avril vers 16.00

Les horaires : à part le premier jour et le dernier : 9.30 à 13.00 et de 15.30 à 19.00

Prix du stage pour 5 jours : 440 francs suisses : Ramona Wirz, banque Raiffeisen Moléson, compte 210073.61, iban CH18 8012 9000 0210 07361

- Des ahrres de 150.-fr. sont requises à l'inscription.
- L'inscription est considérée comme définitive à réception du paiement du stage.
- En cas d'annulation de la part du stagiaire, sauf cas de force majeure (accident, maladie) le remboursement du stage, moins les ahrres, n'aura lieu que si nous sommes prévenus au plus tard 3 semaines avant le début du stage le cachet de la poste faisant foi.

L'hébergement et la nourriture se paye le premier jour du stage sur place.

Pension complète avec chambre individuelle: 450.- FRS pour les cinq jours et 250.- FRS pour les personnes qui ne dorment pas sur place (repas de midi et location de la salle)

Pour les pauses, thé et café, fruits, fruits secs et friandises sont à disposition. Si vous voulez amener une douceur c'est tout bienvenu !

Le stage est complet à 16 personnes.

Adresse : Chalet Saint-Paul, Chemin du Poyet 18, 1634 La Roche (Gruyère) Canton de Fribourg, Suisse.

Organisation, inscription et information pour ce stage :
Ramona Wirz, 026 912 75 93 (le soir), ou ramonawirz@hotmail.fr