

« La Voix du corps »

Stages Voix Massage et Nature

*du 20 au 22 avril 2019
du 31 juillet au 02 août 2019
du 01 au 03 novembre 2019*



3 jours pour explorer sa voix et ses sensations corporelles...

S'autoriser, se découvrir, oser, à travers des ateliers sur :

- les mécanismes de la voix, à explorer dans son corps,
- des chants de tradition orale, **en appel à la nature**
- diverses techniques de massages, à explorer entre stagiaires,
- des pratiques en pleine nature : **marche, écoute de la nature, chants.**
- des pratiques dans une grande yourte de 42m²

Ancrages - Connexions - Résonances - Ecoute - Jeux sensoriels - Partages - Bienveillance

***La voix et les expressions du corps
sont à la fois le reflet de notre
capacité à écouter et le reflet de
notre vie émotionnelle.***



***L'expression vocale et le massage
sont des outils de recharge et de
décharge de nos tensions
intérieures.***

***Ils permettent d'unifier
le corps, le cœur et l'esprit.***

***La voix et le massage nous éveillent
à de multiples ressentis venant des
profondeurs de l'être, chacun
pouvant se relier à son expérience
intérieure.***

***Ces explorations sont de véritables
opportunités d'être touché par une
énergie revitalisante et ressourçante***

***Chaque souffle, chaque son, chaque
toucher nous enseigne sur nos
limites et nos potentiels.***

***Nos résonances vocales et
corporelles nous invitent à être
dans la vie !***

Fiche de renseignements

Encadrement : * **Sophie ROBERT** est Accompagnatrice en montagne ,
Praticienne et Enseignante en massage bien-être.

- **Cathy CRITICOS** est Formatrice en expression vocale,
Art thérapeute et Praticienne en massage bien être

Niveau :

* sans pré-requis, tous niveaux. 6 à 7 heures de pratique par jour au total.

Tarif par personne :

Encadrement : 210 €

- Le prix comprend : les frais d'organisation et l'encadrement.
- Le prix ne comprend pas :
 - la nourriture
 - l'hébergement : sur place en camping ou gîtes de proximités (nous contacter).

Informations et renseignements :

Cathy CRITICOS : 06 30 41 09 38
« Brin de Brio » - brindebrio@gmx.fr
<https://ressourcesdelavoix.wixsite.com/voix>

Sophie ROBERT : 04 75 43 63 02
sophie.robert26400@orange.fr
www.bergeriejoseph.com



Accueil : à La Bergerie Joseph (Tel : 04 75 43 63 02)
entre 9 h 30 et 10 h le premier jour et jusqu'à 17 h environ le dernier jour.

Accès jusqu'au lieu du stage :

En voiture : * **Si vous venez du Sud** de Valence, (sortie autoroute de Lorient).
Prendre la nationale direction Die. A un rond point prendre à gauche Mirabel et
Blacon, puis à droite Beaufort sur Gervanne, puis Plan de Baix.

* **Si vous venez du Nord** de Valence. Sortie d'autoroute n°14 (Valence Nord-
Bourg les Valence). Puis prendre la voie rapide direction Romans, en sortir pour
Alixan - Montélier – Peyrus – Col des Limouches (alt1089 mètres) – Plan de Baix.

* **Si vous arrivez de l'Est**, longer le Vercors jusqu'à St Jean en Royans.
Monter jusqu'à Léoncel (abbaye cistercienne à visiter), puis La Vacherie, Plan de
Baix.

Quand vous arrivez au village de Plan de Baix,

Prendre la petite route direction Omblèze, Moulin de la Pipe.

Faire 2.7 km et prendre la deuxième voie à droite : un chemin non goudronné qui descend en épingle à cheveux. Boîte aux lettres attachée à un arbre à l'entrée du chemin. Descendre sur 300 mètres (chemin carrossable), jusqu'à une plate-forme où il faut se garer. A pieds prendre le chemin de gauche sur environ 50 mètres puis tourner à droite. La grande yourte est cachée sur la droite !

En train : à 45 minutes de la gare de Valence TGV, à 35 minutes de la gare de Crest . Taxi subventionné à partir de la gare de Crest : 5 € / personne (à réserver après du Conseil Général de la drôme 48h à l'avance au 0810 26 26 07).

Equipement individuel :

- **pour les balades dans la nature** : petit sac à dos, chaussures de marche, pantalon, short, veste polaire, coupe vent et cape de pluie, chapeau et lunettes de soleil, crème solaire, maillot de bain et serviette (baignade possible dans les cours d'eau), gourde.
- **pour les pratiques corporelles** :
 - pour les ateliers voix : des vêtements amples, votre caisse de résonance corporelle, vos cordes vocales, votre souffle , tout est déjà en vous !
 - pour les massages : 1 drap housse (1 place) et 2 serviettes assez larges (ne craignant pas d'être tachés par l'huile). Vêtements souples pour donner les massages (éventuellement un tablier pour ne pas tacher vos habits lors des massages à l'huile) ; huile de massage.

Pour vous inscrire : envoyer le bulletin ci-dessous complété + **un chèque d'arrhes de 100 €**

à l'ordre de Mme ROBERT, à l'adresse suivante :
Bergerie Joseph - 26 400 PLAN DE BAIX .



Séjour Voix Massage et Nature

- ☐ *du 20 au 22 avril 2019*
- ☐ *du 31 juillet au 02 août 2019*
- ☐ *du 01 au 03 novembre 2019*

cocher le ou les séjours de votre choix

Moyen de locomotion : _____

☐ **Je propose un covoiturage à partir de** _____

☐ **Je cherche un covoiturage à partir de** _____

☐ **Je souhaite être logé sur place en camping :10€/nuit avec ma propre tente, 15€/nuit avec une tente déjà sur place ou dans la caravane, 20€/nuit dans la petite yourte (2 places). cuisine à disposition. Entourer votre souhait.**

Nom Prénom :.....

Adresse :.....

.....

Tel :

Mail :.....

Profitez aussi de cet espace pour nous faire part de vos éventuelles questions, souhaits, **compétences** que vous aimeriez partager, ou particularités personnelles (état de santé...)