



Stage de Chant

Coeur et Mouvement

Chant polyphonique du monde
Improvisation vocale
Yoga du son
Expression corporelle

29 et 30 mai 2021

Tarif : 110€/90€ réduit (sans justificatif)

Inscription: lesvachesfolles73@gmail.com

06 12 91 98 66

Stage de Chant

Coeur et Mouvement

Oser et se laisser surprendre par les potentiels qui nous habitent... Chanter, créer, danser, toucher, rayonner en partant de soi, de son propre corps. Un corps conscient, détendu, présent et ouvert, qui se fait terreau fertile, matière vibrante, instrument résonnant avec justesse pour offrir à coeur ouvert le son et le mouvement qui vivent en nous.

Je vous propose 2 jours de pratique partagée, pour remonter ensemble à la source de l'essentiel: nous relier à notre Coeur, à notre Corps, à nos Émotions et à nos Élans intérieurs. Nous suivrons notre Voix le long de notre Inspiration, la déployant librement dans le tissage du Choeur... Nous permettrons à notre Mouvement de jaillir, d'exprimer la Vie qui bouillonne, qui rit ou qui ronronne à l'intérieur...

Le chant est lien vers l'autre, mais aussi et avant tout, lien à soi. Nous partirons de nos émotions, les libérant, utilisant l'énergie qu'elles impulsent au corps pour projeter la voix, la laisser vivre! Le groupe bienveillant sera là pour accueillir nos élans et sera un appui pour trouver ressources et inspirations.

Nous offrirons à tout notre Être l'espace de rayonner la Gratitude, le Plaisir, le Jeu et la Joie..!

AU PROGRAMME

Des propositions liant **la voix et le corps**, le chant et la danse, le toucher et le ressenti, nous offriront des conditions de présence et d'ouverture propices au jeu et à la création.

Un travail corporel et énergétique inspiré du **Yoga du son**, allié à des exercices fondamentaux de **technique vocale**: des exercices en profondeur autour du souffle, de la posture et du timbre.

Nous travaillerons notre voix en douceur, pour mieux la placer, la porter, la vivre, tout en développant une présence pleine et nourrie de nos danses intérieures et collectives!

Improvisation vocale, jeux de création en corps et en voix, jeux musicaux et rythmiques pour libérer les voix et les corps en douceur, dans le rire et la spontanéité. Nous célébrerons ensemble notre nature profonde, créative, espiègle, féconde, libre dans le lien et authentique dans le rapport à soi...

Chants à plusieurs voix, **polyphonies traditionnelles** venues du monde entier, à la force desquelles le groupe pourra nourrir le lien, célébrer la sensation d'unité joyeuse que procure le chant collectif. Pour nourrir la voix collective de notre musicalité propre, et cultiver notre chant intérieur à la chaleur joyeuse du groupe!

**Ouvert à tous, aucune expérience musicale requise,
tous niveaux bienvenus!**

Qui suis-je?

MANON BENHLIMA

Chanteuse et professeur de chant formée aux départements Jazz et Chanson de l'Ecole Nationale de Musique de Villeurbanne et au département Jazz du Conservatoire de Lyon, je m'inspire également des pédagogies de la voix Estill, Roy Hart et Kodaly. Je poursuis actuellement une formation en Yoga du Son et en Technique du Chanteur Moderne.

J'ai une pratique importante du Yoga, de la méditation Pleine Conscience et de différentes techniques de relaxation. Le musical et le corporel sont pour moi fondamentalement liés, je travaille à nourrir l'un en enrichissant l'autre pour cultiver dans ma vie la joie et la pleine présence.

Je donne des cours et anime des stages depuis plusieurs années, toujours avec le même plaisir!

