Bulletin d'inscription

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

.....

ÂGE : .....

TÉLÉPHONE : .....

E-MAIL : .....

Inscriptions à envoyer le plus tôt possible à :
Véronique BAUER
6, Chemin de la Ruette 22430 ERQUY

Arrhes : 150 € au nom de Odysseesvoix
Date limite d'inscription 30/06/2024
Les inscriptions seront effectives à réception des arrhes.

Préinscriptions par mail
bauer.veronique@gmail.com
06 81 80 89 20
www.veroniquebauer.fr

Hélène Guilloteau : 06 21 09 66 58

Conception graphique : DoBourgne 06 20 81 30 72

VÉRONIQUE BAUER

Chanteuse lyrique, elle a collaboré au travail du groupe vocal MUSICATREIZE spécialisé dans la musique vocale du 20e siècle. Parallèlement à des engagements réguliers dans les chœurs de Radio-France, de l'Opéra Bastille et du théâtre du Châtelet, elle mène une carrière d'enseignante et de soliste s'exprimant principalement dans le domaine de la musique de chambre, de l'oratorio et de la création contemporaine. Passionnée de pédagogie vocale ainsi que des méthodes de travail corporel, elle suit une formation de 2 ans dans le cadre de l'Ariam ainsi qu'une formation à la Technique FM Alexander. Son approche corporelle pour le chanteur est inspirée de la pratique du Qi Gong, du Tai Chi et de la méthode Feldenkrais. Sa curiosité l'entraîne à explorer la voix sous divers angles : technesthésie, psychophonie, improvisation, écoute des harmoniques, osteovox, ce qui nourrit sa pratique pédagogique, riche de 25 années d'expérience. Elle coache régulièrement comédiens, journalistes et chanteurs.

HÉLÈNE GUILLOTEAU

Après des études de lettres, des accompagnements de fin de vie, de deuils, elle pratique une psychothérapie humaniste depuis 20 ans où la bienveillance et la considération positive inconditionnelle sont la base d'un accompagnement personnalisé pour soulager et guérir l'âme. Elle s'est formée au rêve éveillé lié à la mémoire traumatique, à la psycho-généalogie, à l'EMDR et l'ICV : Intégration du Cycle de Vie. Nous avons tous un enfant intérieur qui porte en lui inconsciemment des blessures qui ne lui appartiennent pas. Le travail de la thérapie consiste à lui redonner la vie, la joie, l'espoir et la liberté de se sentir lui-même. Titulaire du certificat Européen de Psychothérapie (CEP), superviseure, elle travaille en libéral à Paris.
L'improvisation théâtrale et le chant (en chorale et en individuel) lui ont permis de travailler la présence à soi et aux autres en toute authenticité. Se relier au spirituel est indispensable pour accompagner les autres. Elle anime des groupes de professionnels et de bénévoles mais aussi des groupes de parole et des ateliers lors de séminaires à thèmes en psychologie.

Si j'osais chanter ?

Dépasser ses blocages et restaurer la confiance en soi-même

à ERQUY, en pays de Penthièvre
un cadre préservé, écrin de douceur
qui vit au rythme des marées

Du dimanche 4 au samedi 10 août 2024

Le chant
Peut-être un cri
Qui se retient,
S'étonnant
De ce qu'il devient.

Guillevic, Le Chant

Animé par :
Véronique BAUER
Chanteuse lyrique
Hélène GUILLOTEAU
Thérapeute

Cinq jours

dédiés à l'accueil et à l'exploration de votre voix, instrument du corps, à travers une écoute dénuée de tout jugement.

Deux ateliers en interaction : trouver des pistes pour vous mettre sur la bonne **voie**, pour oser « sortir la voix », l'apprivoiser à travers des jeux, en profitant du groupe qui permet de s'appuyer sur une riche matière sonore, verbale non verbale, émotionnelle, ou gestuelle…

Véronique vous propose un atelier vocal et corporel

Les exercices d'échauffement corporel dont les inspirations sont multiples permettent d'aborder le travail vocal dans les meilleures conditions possibles. Nous pratiquerons des **exercices de respiration** qui facilitent l'ancrage dans le moment présent et le geste vocal.

Sont proposés tour à tour des **vocalises** ludiques, des jeux musicaux, une **éducation de l'oreille musicale** à travers des polyphonies basées sur un répertoire simple et varié, des **explorations individuelles et collectives** autour du son et de sa couleur. Nous rechercherons l'authenticité du **timbre** de chaque personne, au-delà d'un critère culturel de beauté vocale, pour trouver notre voix profonde, cette voix libre et joyeuse qui célèbre la vie dans toutes ses dimensions.

Hélène vous conduira à la rencontre de l'enfant intérieur

Avec des ateliers croisés matin et après-midi, Hélène vous conduira à la rencontre de l'enfant intérieur. Remonter la ligne du temps permet d'intégrer le cycle de la vie pour libérer cet enfant libre et joyeux qui sommeille en nous.

Guidés par nos musiques familières, nous ferons du psychodrame, du rêve éveillé, de la méditation, des constellations, et autres outils psycho-corporels. Ce travail varié et actif, libère notre inconscient et nous fait faire des merveilles. Retraverser nos joies, nos peines, sans jugement. Les ressentis explorés individuellement, puis partagés en miroir, à 2 ou en groupe, permettront d'apprendre des expériences des autres.

Renseignements pratiques

Frais pédagogiques : **450 €**
Adhésion : association Odysseesvoix : **20 €**

Hébergement

- En pension : **250 €** la semaine

Dates

Arrivée : dimanche 04/08 à partir de 18H
Départ : samedi 10/08 avant 10h

Ce que l'on entend parfois…

« Tu chantes faux, tais-toi il va pleuvoir, ce n'est pas le moment, tu nous casses les oreilles, tu as la voix trop aiguë, trop grave, trop cassée, trop forte, trop nasillarde, pourquoi tu chantes, on ne t'entend pas, ta sœur chante bien mieux que toi, arrête de crier, de faire du bruit…

Organisation pratique

Préparation des repas de midi assurée en commun dans un esprit de convivialité et prise en charge par les stagiaires par équipe, à tour de rôle. Si intolérances alimentaires, merci de le préciser à votre inscription. Cuisine à disposition le soir. **Courses et menus sont assurés par l'organisateur ainsi que les dîners du dimanche et vendredi.**

L'hébergement au manoir de la Ville Rogon est proposé en chambre de 2 personnes, et une chambre de 3.

Apporter draps et serviettes, tapis de sol, tenues chaudes, maillot de bain et chaussures de marche.

Accès

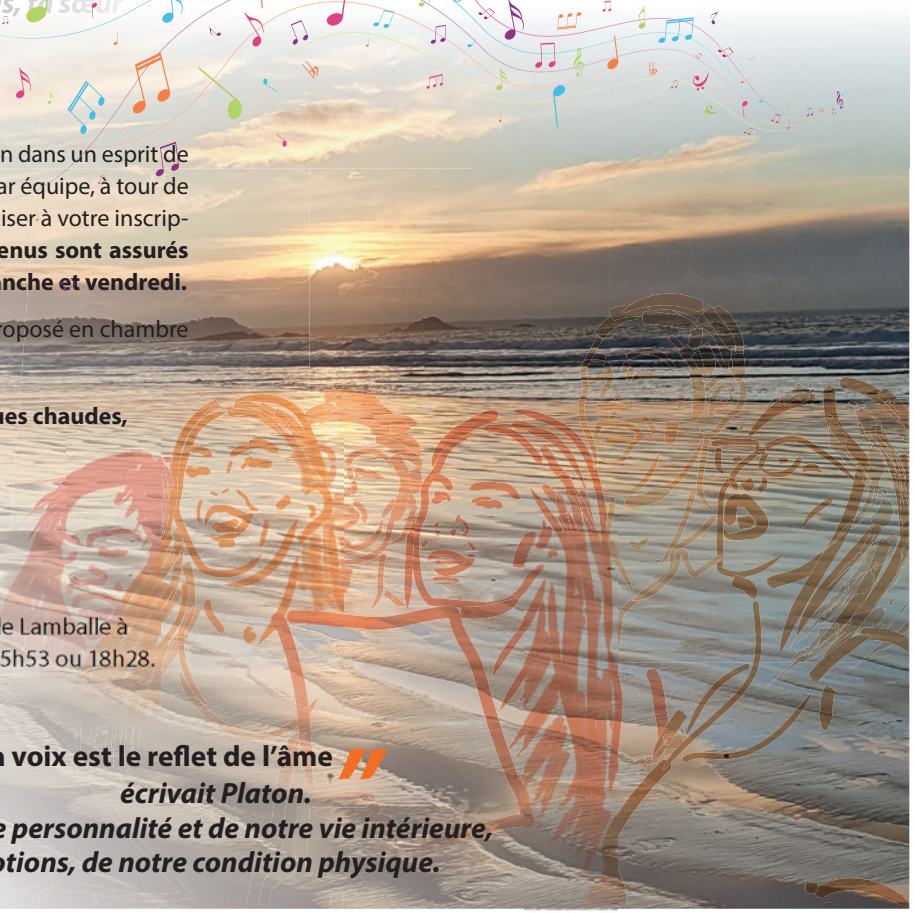
En train

Gare la plus proche : Lamballe puis covoiturage de Lamballe à Erquy ou distribus ligne 4 (Erquy Église), départ 15h53 ou 18h28.

« Et si vous pouviez retrouver la confiance en vous, prendre plaisir à chanter, vous redécouvrir, reconnecter avec votre intimité, permettre à votre monde intérieur de communiquer avec votre monde extérieur ? »

Au quotidien

9H30	Échauffement corporel et vocal Vocalises, jeux vocaux, séquences de chant
12H	Préparation du repas
14H à 16H30	Repos ou balade
16H30 à 19H	Ateliers jeux Soirées libres



« La voix est le reflet de l'âme »
écrivait Platon.
Elle est en effet le reflet de notre personnalité et de notre vie intérieure, de nos émotions, de notre condition physique.