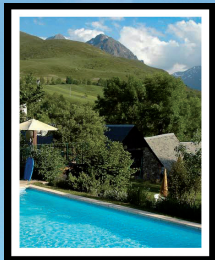


# Stage yoga et voix

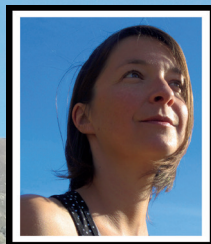
## du 19 au 25 août 2018

### au cœur des Pyrénées



Pour la deuxième année consécutive, nous vous proposons de prendre le temps de respirer et d'explorer votre voix dans un cadre énergisant

De 9h à 12h, vous pratiquez le yoga vinyasa doux et la pleine conscience avec Charlotte, prof de yoga



De 14h à 18h, vous vous lancez dans l'aventure du chant choral avec Marielle, prof de chant, et Jacques, pianiste



**Tarifs pour 6 jours pleins  
d'activités : 320€ (TP) / 250€ (TR)**

Adhésion à l'association

Telle qu'Elle : 20€

Hébergement, repas et  
transports non compris.

Renseignements : centre de  
montagne de Germ-Louron.

### Plus d'infos et inscription

Charlotte : 06.16.49.59.39

[charlotteyogameditation@gmail.com](mailto:charlotteyogameditation@gmail.com)

[charlotteyogameditation.com](http://charlotteyogameditation.com)

Marielle : 06.12.94.38.52

[marielledellenbach@gmail.com](mailto:marielledellenbach@gmail.com)

[lesgamme-elles.hautetfort.com](http://lesgamme-elles.hautetfort.com)

Lieu du stage : Centre de montagne de Germ-Louron à Germ (65240)  
Hébergement en pension complète ou demi-pension sur réservation  
05.62.99.65.27 / [contact@germ-louron.com](mailto:contact@germ-louron.com)

# **Stage yoga et voix**

**du 19 au 25 août 2018**  
**au cœur des Pyrénées**



[charlotteyogameditation.com](http://charlotteyogameditation.com)   [lesgamme-elles.hautetfort.com](http://lesgamme-elles.hautetfort.com)  
[germ-louron.com](http://germ-louron.com)





# Chant choral

Le stage d'été 2018 sera l'occasion de découvrir un nouveau répertoire avec des chants classiques adaptés en jazz ou en onomatopées ainsi que des chants du répertoire de la musique contemporaine, de participer à un concert tout en profitant du cadre exceptionnel offert par la montagne et le centre de Germ.

De la technique vocale, de la relaxation, des exercices respiratoires et de maîtrise du souffle, des vocalises et jeux vocaux en polyphonie, des canons, de l'écoute, de la concentration, un travail sur la projection et l'émission juste de la voix.

- Vous devrez proposer un chant (chanson populaire, mélodie française, extrait d'opéra...) dès l'inscription. Vous pourrez, si vous le désirez, l'interpréter lors du concert en fin de semaine. Il sera répété lors du stage, en travail individuel à raison d'une demi-heure par stagiaire. Il faudra l'avoir travaillé à l'avance, chez vous, avoir la partition et la transmettre au pianiste un mois avant le début du stage et le connaître par cœur.

- Répertoire proposé : musique contemporaine et adaptations

- 1- « Sarabande » de la suite pour clavecin n°11 de Haendel

- 2- « Sleepytime Bach » de la cantate n°140 de JS Bach

- 3- « Kaia barrenean » de Javier Busta

- 4- « Le long de la Volga », chant traditionnel slave

- 5- « Veni, veni Emmanuel » de Z. Kodaly

- 6- « Lullaby » de Jackson Berkey

- 7- « O Salutaris » de E. Lalo

- 8- Démon et merveilles du film « les visiteurs du soir » de Maurice Thiriet

- Accompagnement au piano par Jacques Chouvellon, pianiste concertiste.

- Vous pourrez travailler seules ou à plusieurs, dans les chambres, le jardin, le salon, le bar, autour de la piscine.

- Professeure certifiée d'Education musicale et chant choral, Marielle Dellenbach a obtenu son DEM de direction de chœur en 2016 au CNR de Créteil, classe d'Ariel Alonso. Elle a suivi une formation de chant lyrique aux conservatoires du XVIII et XIXe de Paris parallèlement à des études de Musicologie à la Sorbonne, Paris IV. En 2000, elle a chanté des rôles dans des opérettes et dans des chorales mixtes (le « chœur du centre, Les « enchantés du bocal »). Depuis 1998, elle donne des cours de chant particulier. Elle a dirigé de nombreuses chorales, dont « A portée de notes », « Equivox » (chorales mixtes) et « Les Gamme'elles », chœur à voix égales de femmes qu'elle a créé en 2004. Elle compose pour les Gamme'elles les arrangements de nombreux chants : Ouvre de Suzy Solidor, Lily de Pierre Perret, The Rose de Bette Midler, Arnissis de Theodorakis, Nature Boy de Ahbez, Ederlezi de Goran Brégovic...

# Yoga vinyasa en conscience

Au croisement du Yoga Vinyasa, du Yoga Iyengar, du Yoga Sivananda, du Yin Yoga, de la pratique de Vanda Scaravelli et de la pleine conscience (*Mindfulness*), Charlotte Morin (professeure de yoga certifiée 250h Yoga Alliance, certifiée RYE - recherche sur le yoga dans l'éducation - et méthode De Gasquet) se forme en continu pour proposer une pratique de yoga douce et respectueuse de chacune qui invite au lâcher-prise, à la respiration en conscience et à une meilleure connaissance de soi-même. Elle donne des cours de yoga hebdomadaires aux adultes et aux enfants (TAP) à Bagnères-de-Luchon, anime des ateliers à Toulouse un dimanche par mois et organise des stages créatifs l'été.

## Yoga et voix...

La gestion du souffle, si capitale en chant, est au cœur du yoga avec les postures (*âsanas*) respectueuses de chacune (ce qui compte avant tout, c'est le chemin vers la posture), les enchaînements dynamisants (salutations au soleil, à la lune), les exercices de méditation (*dhyâna*), de relaxation (*yoga nidra*) et de respiration (*prânâyâma*).

La pratique du yoga est loin d'être uniquement posturale : elle invite à se tenir droite, à mieux connaître son corps, à s'affirmer et s'estimer telle que l'on est, à prendre confiance en soi, à respirer, se concentrer et méditer, ressources fondamentales pour prendre plaisir à chanter (en public) et profiter des bénéfices du chant.

La pleine conscience (*Mindfulness*), essence du yoga, permet d'être pleinement présente à soi et à ce que l'on fait, dit ou chante.

[charlotteyogameditation.com](http://charlotteyogameditation.com)



# Stage yoga et voix

## du 19 au 25 août 2018

### au cœur des Pyrénées

#### Programme détaillé

- Yoga : dim. 19 au sam. 25 août de 9h à 12h sauf merc. (6 demi-journées)
- Chant : dim. 19 au vend. 24 août de 14h à 18h (6 demi-journées) + concert
- Mercredi 22 août : matinée libre (dodo, rando, hamac, piscine...)
- Matériel de yoga fourni pour 15 personnes (tapis, zafus, couvertures...)
- Pratique du yoga et/ou du chant sur la pelouse verdoyante par beau temps
- Options (suppléments) : Balnéa en soirée, rando avec un accompagnateur (Loys Quiot) samedi 25 août après-midi (ou journée rando/yoga selon la météo)

#### Lieu

Centre de montagne de Germ-Louron, Germ (65240)

05.62.99.65.27 [contact@germ-louron.com](mailto:contact@germ-louron.com)

Les activités commençant le dimanche 19 août à 9h du matin, il est conseillé aux participantes hébergées au centre de Germ d'arriver la veille.

#### Tarifs et conditions

- 6 journées yoga et chant : 320€ (TP) / 250€ (TR : étudiantes/rech. d'emploi)
- Réservé aux voix de femmes, le stage accueille de 10 à 15 participantes
- Adhésion à l'association Telle qu'Elle pour les non adhérentes : 20€
- Acompte de 30% (TP 96€/TR 75€) par chèque lors de l'inscription : remboursé en cas d'annulation faute de participantes ou en cas de force majeure ; restant dû le premier jour du stage
- Fiche d'inscription à envoyer, dûment remplie, avant le 14 mai 2018

#### Hébergement, repas et transports non compris

- Pension complète/demi-pension : tarifs haute saison sur [www.germ-louron.com](http://www.germ-louron.com)
- Bar Chez Lily dans le centre pour des soirées animées
- Piscine à ciel ouvert accessible en journée

#### Venir à Germ

- En avion : aéroport de Toulouse-Blagnac (+ train + taxi)
- En train : gare de Bagnères-de-Luchon + taxi
- En voiture : Toulouse (2h), Agen (2h45), Auch (1h45), Tarbes (1h), Pau (1h30), Bordeaux (3h15), Bayonne (2h15)...

# Stage yoga et voix

## du 19 au 25 août 2018

### au cœur des Pyrénées

**fiche d'inscription à imprimer, remplir et envoyer avant le 14 mai 2018**

avec un chèque d'acompte (30%, soit tarif plein : 96€ et tarif réduit : 75€)  
+ un chèque de 20€ pour l'adhésion à l'association pour les non adhérentes  
à l'ordre de l'association Telle qu'Elle, à l'adresse :

Telle qu'Elle

Association Loi 1901 c/o Centre LGBT Paris Ile-de-France

61 rue Beaubourg

75003 PARIS

Prénom et nom : .....

Voix : .....

Niveau de chant : .....

Morceau choisi : .....

Niveau de yoga : .....

Adresse : .....

.....

N° de téléphone : .....

E-mail : .....

Comment avez-vous eu connaissance de ce stage ? .....

.....

**Pour plus d'infos sur ce stage, n'hésitez pas à nous contacter :**

Charlotte : 06.16.49.59.39

charlotteyogameditation@gmail.com

charlotteyogameditation.com

Marielle : 06.12.94.38.52

marielledellenbach@gmail.com

lesgamme-elles.hautetfort.com