



RETRAITE VOIX D'ÊTRE !

Pose de voix et chant intuitif



du 15 au 18 juillet 2024 à l'Hôtel-Pension Beau-Site

Chanter, c'est jouer de mon propre instrument, m'animer, devenir pleinement vibrant et vivant.

Chanter, c'est relier mon souffle et ma matière, moduler ma respiration et mon corps.

Chanter, c'est m'exprimer avec mes harmonies et disharmonies, mes paroles et mes silences, mes impressions et émotions.

Poser ma voix, c'est d'abord accueillir et accepter mes sons, mon articulation, mes chants, tels qu'ils sont.

Poser ma voix, c'est prendre le temps de ressentir, comprendre, conscientiser, intégrer ce chant qui s'ancre en moi, vibre, résonne et se propage.

Poser ma voix, c'est m'activer de la tête aux pieds. C'est apprendre à soutenir avec puissance, confiance, souplesse et agilité, ma voix, mes paroles et mon chant.

Chanter intuitivement, c'est découvrir librement mon intériorité, les possibilités infinies de m'amuser avec mon corps, et m'émerveiller de sa capacité à moduler le souffle et les sons.

Chanter intuitivement, c'est percevoir que mon corps est vibratoire. Le souffle m'inspire, m'ouvre, me vitalise, me façonne, me redresse et libère une mélodie unique qui ne ressemble qu'à moi.

Chanter intuitivement, c'est me découvrir en profondeur et exprimer ce que je suis en pleine vitalité !

ANIMATRICE

Je m'appelle **Madeleine von Kaenel**. Je suis chanteuse et artiste. Je vis et travaille à Bex (Vaud). Passionnée par le chant et la voix depuis mon jeune âge, mon approche est basée sur mon expérience du chant choral et soliste, sur mon vécu personnel et profond de libération de la voix par les chants et mouvements intuitifs, ainsi que sur les enseignements suivis auprès de plusieurs professeurs, dont Anne Ramoni et Maryse Innis, chanteuses lyriques.

J'utilise aussi mes compétences en danse (Méthode Margaret Morris), en improvisation théâtrale (cours avec Benjamin Cuche), en méditation pleine conscience (stages d'observation avec Alain Boutet, analyste psycho-organique) et en psychologie vibratoire (transmise par Charles Sabourin).

Je me fie à mes connaissances, à mes intuitions et à ma sensibilité empathique et vibratoire pour guider et faire évoluer l'enseignement en fonction des besoins et envies des participants, en respectant le rythme de chacun.

OBJECTIFS

- Prendre du recul sur sa vie, se détendre, prendre soin de soi, se découvrir
- S'ancrer dans le corps par des exercices de marche et mouvements conscients.
- Améliorer sa respiration par l'observation consciente et des exercices variés.
- Oser sa voix par l'attention au corps, aux émotions, aux pensées et à l'action du souffle.
- Sons et chants intuitifs pour améliorer sa posture, assouplir le corps, ouvrir la voix.
- Explorer les résonateurs et les ressentis vibratoires dans le corps.
- Explorer la notion de soutien de la voix.
- Se libérer de certaines croyances sur la voix et le chant.
- Approcher les émotions par le jeu et l'expression vocale.
- Relier les participants par l'accueil et l'expression des sons, des voix.
- Avoir confiance en sa voix et faire confiance aux autres.
- Improviser tous ensemble sans craindre les disharmonies.
- Développer une attention à la globalité de l'être.

PROGRAMME (peut être soumis à quelques modifications)

JOUR 1

dès 14h00 : arrivées, répartition des chambres, accueil et goûter

16h00 : accueil en salle

16h30 : atelier ancrage, détente, respiration et sons

17h30 : temps de parole

18h00 : fin de l'enseignement

18h30 : repas du soir

20h00 : atelier mantra OM et méditation libre

20h30 : fin de l'enseignement

JOUR 2 et 3

8h30 : déjeuner

9h30 : partage individuel

10h15 : accueil en salle

10h30 : atelier ancrage, détente, respiration et sons

12h00 : fin de l'enseignement

12h30 : repas de midi, pause libre, balade

15h00 : atelier pose de voix et chant intuitif

17h00 : temps de parole

17h30 : fin de l'enseignement

18h00 : partage individuel

18h30 : repas du soir

20h00 : atelier mantra OM et méditation libre

20h30 : fin de l'enseignement



JOUR 4

8h30 : déjeuner
9h30 : libération des chambres
10h00 : accueil en salle
10h15 : atelier final
11h15 : temps de parole
12h00 : fin de l'enseignement
12h30 : repas de midi, pause libre
13h45 : libération de la salle
14h00 : fin du stage

LIEU, DATES, HORAIRE, REPAS, CHAMBRE

LIEU : Le stage se déroule sur quatre jours dans le cadre accueillant et bienfaisant de l'Hôtel Beau-Site à Chemin-Dessus, au dessus de Martigny, Valais.

Hôtel-Pension Beau-Site

1927 Chemin-Dessus
Valais, Suisse

+41 27 722 81 64

info@chemin.ch www.chemin.ch

DATES ET HORAIRE: accueil le lundi 15 juillet dès 14h00, fin le jeudi 18 juillet à 16h00.

REPAS : formule pension complète, végétarien, sous forme de buffet.

Sur demande, possibilité d'obtenir un régime spécifique en cas d'allergie. Informer l'hôtel au moment de l'inscription, au plus tard une semaine à l'avance.

CHAMBRE : multiple (4 lits) ou double. Le choix de la chambre ne peut pas être garanti. Les questions sur la répartition des chambres sont à adresser directement à l'animatrice.

Il y a un lavabo dans chaque chambre. Les salles de bain et WC sont en commun sur l'étage.

TARIFS ET PAYEMENT

COMPRIS DANS LE TARIF, PAR PERSONNE :

Formule 3 nuitées, pension complète et animation

3 nuits / 1 goûter d'accueil / 3 déjeuners / 3 repas de midi / 3 repas du soir / thé – tisanes - café - fruits à volonté / animation pour un groupe restreint (3 à 8 participants)

En chambre multiple (4 lits)

375.- CHF pour l'hébergement + 440.- CHF pour l'animation

TOTAL : 815.- CHF + taxes de séjour 6.- CHF

En chambre double

425.- CHF pour l'hébergement + 440.- CHF pour l'animation

TOTAL : 865.- CHF + taxes de séjour 6.- CHF

En chambre individuelle (non proposé en principe)

535.- CHF pour l'hébergement + 440.- CHF pour l'animation

TOTAL : 975.- CHF + taxes de séjour 6.- CHF

PAYEMENT :

L'inscription est confirmée à réception du montant total.

Virement sur le compte suivant :

Banque Raiffeisen, place du Centre 1, 1860 Aigle

IBAN : CH26 8080 8003 7953 9458 7

Madeleine von Känel-Rossier
Chemin Aimé-Nicollerat 35, 1880 Bex

CONDITIONS D'ANNULATION

L'inscription est confirmée par le paiement du montant total auprès d'Artiste de Vie.

L'annulation est gratuite jusqu'à 30 jours avant le premier jour de retraite.

Entre 30 jours et 15 jours avant le premier jour de retraite, les frais d'annulation équivalent à 50 % du montant total.

Entre 15 jours et 0 jours avant le premier jour de retraite, les frais d'annulation équivalent à 100 % du montant total.

PREREQUIS ET MATERIEL

Aucun prérequis n'est nécessaire. Chacun vient tel qu'il est, avec la voix qu'il a.

Je recommande de porter des vêtements confortables, adaptés au climat et une paire de chaussons ou chaussettes. Limite d'âge : à partir de 16 ans.

Matériel nécessaire :

Pour les ateliers : couverture (utilisable en extérieur), coussin de méditation (zafu), matelas de sol, éventuellement de quoi prendre des notes.

Pour les balades : bonnes chaussures, crème solaire, chapeau, vêtements adéquats.

INSCRIPTION

Au plus tard 3 jours avant le début de la retraite :

- via la page «contact» de mon site <https://www.artistedevie.ch/contact.html>
- par courriel en m'indiquant vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone à madeleine@artistedevie.ch
- par téléphone au (+41) 077 475 03 95

PLUS D'INFORMATIONS

Vous en saurez plus sur moi, sur mon approche, sur les ateliers et cours en visitant le site www.artistedevie.ch .



Au plaisir de vivre une rencontre
bienfaisante et enchantée !

Madeleine