



*Stage d'été*

## *LA VOIX et le BIEN-ETRE*

*« La voix du cœur  
au cœur de la voie »*

*avec  
Josine Zon*

*9 - 13 Août*

*Au Centre d'Art Actuel  
07460 Banne*



## **LA VOIX ET LE BIEN ETRE**

Je vous invite à un voyage au cœur de votre créativité pour votre bien-être. Un voyage ludique, joyeux, profond et magique.

Oser ouvrir sa bouche et faire des sons, chanter, fait déjà un bien fou ! Après, par des exercices, vous allez découvrir à travers le chant spontané vos multiples voix, jusqu'à la voix de votre cœur.

A coté de la rencontre avec soi, il y a la rencontre avec l'autre, dans des différentes formes d'improvisation vocale, des jeux et le chant en commun.

Nous commençons à vibrer de plus en plus en résonnance avec la vie.

### Sur le programme :

- pratiques de relaxation
- pratiques de respiration
- technique vocale
- Chant spontané
- Harmonisation par le chant des voyelles et « toning »
- Improvisation vocale
- Chants
- Langage des gestuelles, mouvements libres

## INFORMATIONS PRATIQUES

**DATES** : 9 août 10.00h - 13 août 18.00 h

**HORAIRES** : 9h30 - 13.00 h et  
15.30 - 18.30 h (environ) avec des petites pauses

**LIEU** : « maison des Arts », à Banne, village de caractère (Sud de l'Ardèche)

**FRAIS Pédagogiques** : 280 € inscription avant le 1 juillet  
320 € inscription après le 1 juillet

**HEBERGEMENT** : Banne et ses alentours vous offrent des possibilités d'hébergement dans des gîtes, chambres d'hôtes, hôtels ou camping.

Vous pouvez vous renseigner auprès du

**Point Info**

Quartier du Fort

07460 BANNE

Tel : 04 75 39 87 18

info@banne.fr

Ou sur le site :

<http://marc.blachere.pagesperso-orange.fr/index.htm>

Office du tourisme à Les Vans : Place Léopold Ollier, 07140 Les VANS

Tél. 04 75 37 24 48 - Fax. 04 75 37 27 46

Web : [www.les-vans.com](http://www.les-vans.com) - email : [ot@les-vans.com](mailto:ot@les-vans.com)

**Repas de midi** : possibilité de les prendre dans l'auberge sur place, pour 10 € le repas.

## RENSEIGNEMENTS SUPPLEMENTAIRES :

Association « La Joyaume », 04 75 88 26 20

**INSCRIPTION** : avant le 26 juillet, par écrit avec un chèque d'arrhes de 50 €

### Bulletin d'inscription

à retourner à : Association « La Joyaume », Le Mazel, 07460 Banne.

Un confirmation et des détails pratiques du stage seront communiqués après réception de votre inscription

Nom.....Prénom.....  
Adresse.....  
Code Postale..... Ville.....  
Tel. :.....Email.....

- Je souhaite m'inscrire au stage du 9-13 août et je joins un chèque d'arrhes de 50 € au nom de l'association.
- Je joins également mon adhésion de 5 €
- Je déclare d'assumer ma propre responsabilité pendant le stage
- Je prendrai les repas de midi pour ...journées

DATE.....SIGNATURE.....