

PROGRAMME

Journée type :

8h00 Petit déjeuner

9h30 – 11h15 Qi Gong (avec pause thé)

13h00 Déjeuner

14h30 – 18h00 Chant

20h00 Dîner

QI GONG

Avec **Bernard TYWONIAK**

1. Ouverture
2 mouvements simples
Cultiver le Qi
Elévation vers le ciel
Ecarter les nuages
Le cerf regarde derrière lui
Saisir la queue de l'oiseau
2. Qi Gong de la balle de TaiJi
3. Enchaînement des mouvements spiralés
4. La forme du Yin et du Yang
La spirale
5. Posture de l'arbre

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ A 35 PARTICIPANTS

CHANT

Avec **Isabelle Bourguétou**

Née en Béarn, chanteuse de métier, Isabelle hérite d'un répertoire de chants traditionnels polyphoniques des Pyrénées.

Isabelle propose un stage autour de la voix, du corps et de l'improvisation.

Nous aborderons un répertoire de chants polyphoniques du monde, qui nous permettra d'appréhender les particularités vocales de différentes régions (gammes, mellismes).

Nous découvrirons durant ce stage des techniques d'improvisation en groupe ou en solo, à travers l'exploration vocale, les circle songs, la mise en lien du corps et de la voix.

Cet atelier est un lieu d'expression et de partage. Source de détente, de vitalité et d'équilibre il est ouvert à toute personne désirant marcher sur les sentiers de sa voix, libérer sa voix, son corps et son souffle, explorer ses résonateurs et son ancrage, pour vivre l'expérience du chant dans le plaisir du moment.

Ouvert à tous, pas de prérequis nécessaire.

10 stagiaires minimum

NOMBRE DE PLACES LIMITE A 24 PARTICIPANTS

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage de :

QI GONG **CHANT** **Les 2 ACTIVITES**

Prénom et nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail :

Je ne suis intéressé(e) que par le stage seul et je verse 40 € à titre d'engagement (chèque joint)

Je suis intéressé (e) par le stage et la pension complète et je verse 80 € en acompte à titre d'engagement (chèque joint)

- **En chambre de 2**

- **En chambre de 3**

- **En chambre individuelle**

(Rayer les mentions inutiles)

Les arrhes versées sont réputées acquises à l'association en cas de désistement, sauf contrainte justifiée.

Je recevrai, en retour, la confirmation de mon inscription valant reçu.

Je réglerai le solde au premier jour du stage.

Signature :

INFORMATIONS PRATIQUES

**Le stage débute le lundi 16 Août à 9H30,
pour finir le vendredi 20 Août à 20h00**

Les personnes logeant sur place sont attendues
le dimanche dans l'après-midi et repartent le
samedi dans la matinée.

TARIFS

Stages

- **Stage de Chant : 125 € (+ 10€ adhésion à l'association A Petits Mots)**
- **Stage de Qi Gong : 90 €**
- **Les 2 activités : 215 €**

Hébergement en Pension complète :

- En chambre de 3 : **240 €**
- En chambre de 2 : **270 €**
- En chambre individuelle : **360 €**
(selon disponibilité)
- Camping ou dortoir : **200 €**

Literie et serviettes non fournies (sup. 10 €)

**Pour toute information, réservation,
contactez l'association**

« ENTRE CIEL ET TERRE »

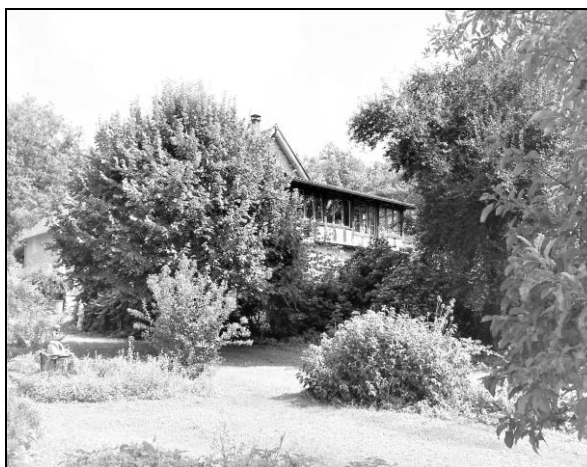
**et envoyez votre inscription aux
coordonnées en page de couverture**

**Nous pouvons venir vous accueillir à la
gare de FIGEAC**

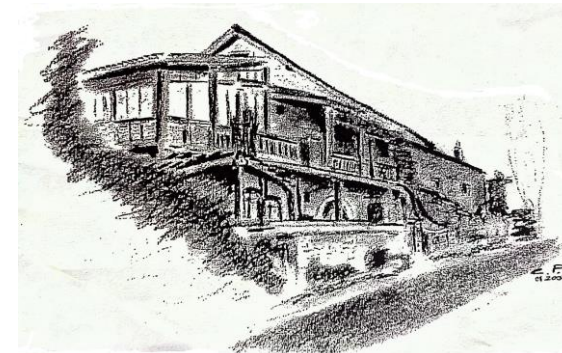
ITINERAIRE EN VOITURE, EN MOTO OU A VELO...

A partir de FIGEAC : « toutes directions »,
puis « VILLEFRANCHE ». Après le Lot tourner
tout de suite à droite vers BALAGUIER D'OLT et
CAJARC (D86). Longer le Lot sur 4 km puis laisser
BALAGUIER sur la droite et prendre à gauche
vers VERNET. Après 1km, à une bifurcation où
sont indiqués PRIX et FOISSAC, prendre à gauche.
Juste après le virage et une petite côte, la
maison est sur la gauche.

Si vous venez de VILLEFRANCHE : sur la
D822 juste avant de franchir le Lot, tourner à
gauche, prendre la D86 et se conformer aux
indications ci-dessus.



ENTRE CIEL



ET TERRE

Propose en Rouergue

STAGE

Du 16 au 20 Août 2021

Ouvert à tous

Chant

Animé par Isabelle Bourguétou

et/ou

Qi Gong

Animé par Bernard Tywoniak

**Association Entre Ciel et Terre
Le Moulin Haut – VERNET LE BAS**

12260 BALAGUIER D'OLT

ciel-et-terre@orange.fr

www.entrecieletterre.fr

Tél : 05 65 80 89 74