

# STAGE RÉSIDENTIEL QI GONG DE LA VERTICALITÉ DE L'ÊTRE ET EXPRESSION VOCALE

du 4 au 8 mai dans le Gard (près des Gorges du Gardon)

## LE SÉJOUR

Hébergement en yourte (47 m2) et tipis

Pour la pratique : un dojo en bois, lumineux et ouvert sur la nature

Nourriture bio et végétarienne

Site : Aventure Découverte Nomade

<https://www.aventure-decouverte-nomade.fr/>

## JOURNÉE TYPE :

- \* Méditation au lever du soleil (facultative)
- \* Petit déjeuner (possibilité de faire des jus de fruits ou de légumes)
- \* De 9h30 à 11h30 : Qi Gong
- \* De 11h30 et 15h30 : pause repas et temps libre pour farniente ou balades (Gorges du Gardon à proximité)
- \* De 16h à 18h : Expression vocale
- \* 19h : repas
- \* Soirées : chant, conte, méditation autour de dessins de mandalas ou autre. . .

## LES INTERVENANTES ET LEURS ATELIERS :

### Qi Gong de la Verticalité de l'Être avec Christiane Cortijo\*



A mi-chemin entre bouddhisme Chan (ouverture du cœur et éveil de la conscience) et taoïsme (harmonie parfaite entre corps, esprit et nature), ce Qi gong très intériorisé, introduit en France par une nonne (Kar Fung Wu Santaro) va nous permettre de tourner notre regard vers l'intérieur, de trouver notre ancrage, notre verticalité, et de libérer ainsi nos tensions et le passage du souffle.

Des mouvements fluides et lents, au plus près des sensations corporelles, compléteront cette pratique de façon à préparer au mieux l'émission de la voix.

\* Enseignante de la fédération du Qi Gong et des arts énergétiques, elle approfondit sa formation auprès des Maîtres Wang Zi Li (moine shaolin) et Liu Dong (Qi Gong thérapeutique) ainsi que de son enseignante Catherine Charmoy (Qi Gong de la verticalité de l'Être introduit). Son parcours parallèle en chant (Roy Hart, Fanfare à mains nues...) vient colorer parfois son enseignement.

## La voix et ses floraisons avec Sophie Pavillard \*



Dans cette présence à nos sensations et perceptions à laquelle nous invite le Qi Gong, nous aborderons le travail du souffle et la préparation vocale, l'écoute, l'adresse et la conscience du corps dans l'espace.

Nous rendrons notre être disponible pour qu'émerge le chant, le récit ou la prosodie, et nous verrons comment le plaisir de faire entendre sa voix peut être en soi source d'inspiration

et invitation à la créativité.

N'hésitez pas à apporter une histoire, un conte, une chanson, un poème que vous aimez et aimeriez partager.

\* Comédienne, conteuse, chanteuse, metteuse en scène et directrice artistique de conteurs. Formée initialement au travail vocal par Fusako Kondo et Gérard Santi.

### Prix du séjour :

<u>Stage</u>	200 €
<u>Hébergement</u> en yourte ou tipi, dojo et cuisine d'été	24 €/jour/personne, soit : 96 €
<u>Repas</u>	20 €/jour, soit : 80 €
<u>Total</u>	376 €

<u>Inscription avant le 4 avril</u>	336 €
-------------------------------------	-------

Arrhes : 100 € en chèque à envoyer avec votre inscription, encaissables au début du stage, remboursables en cas de force majeure.

Ce stage est ouvert à tous les niveaux de pratique (bienvenue aux débutants) et limité à 12 participants.

### Renseignements et inscriptions

Christiane Cortijo : [xxiane@gmail.com](mailto:xxiane@gmail.com) tel : 06 76 00 12 82

Sophie Pavillard : [sophie.pavillard@gmail.com](mailto:sophie.pavillard@gmail.com) : 06 88 97 76 89

*Nous vous ferons parvenir un bulletin d'inscription par retour de mail*