



Souffle & Voix

Stage avec **Edouard Stacke**

Samedi 21 et dimanche 22 mai 2022
de 9h30 à 18h30

La Maison du Temps pour Soi
Saint-Edmond (71740)

OBJECTIFS DU STAGE : Mobiliser les modalités de son souffle, accéder à sa puissance personnelle, oser s'exprimer librement, explorer la vibration et l'harmonie en solo et en chœur.

La respiration, fonction importante et méconnue, nous accompagne tout au long de notre vie. Son potentiel est sous-utilisé par le plus grand nombre. Son bon fonctionnement, sa maîtrise consciente, sont garants d'une bonne vitalité pérenne et d'un meilleur équilibre psychologique. Le souffle est la matière première de la voix parlée et chantée, que nous explorerons de multiples manières.

PROGRAMME :

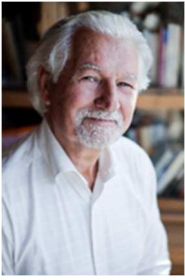
Samedi 21 mai 2022 : Découvrir l'ampleur du souffle

- Introduction de l'atelier et partage des attentes
- Comprendre la dynamique du souffle avec ses bases anatomiques et physiologiques, exploration du schéma corporel et de l'appareil respiratoire
- Pratiques de la respiration consciente : prise de conscience du schéma corporel appliqué à la Respiriologie. Exploration des modalités respiratoires
- Exploration pratique de la voix chantée, en jouant avec différentes techniques de chants (chants profanes, chants sacrés, polyphonies) pour permettre à chacun de déployer son potentiel vocal.

Dimanche 22 Mai 2022 : Acquérir une meilleure maîtrise du souffle

- Souffle et esprit : développer sérénité et vitalité : Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Qi Gong, Pranayama du Yoga, le souffle dans les méditations taoïstes et bouddhistes), se stimuler, s'exprimer
- Séquence de mise en voix, en pratiquant les techniques de chants et de souffle abordées le samedi
- Séquence de chant choral, dans une magnifique église romane à l'acoustique prodigieuse
- Débat avec les participants, conseils personnalisés, synthèse. Clôture

ANIMATEURS :



Edouard Stacke : Consultant-coach, professionnel de la santé et de l'accompagnement (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, sophrologue, psychothérapeute), Président de l'A.P.R.E.S., fondateur de la méthode Vital'Respir™, auteur des livres « Les vertus de la respiration consciente » Editions Guy Trédaniel et « La liberté de s'accomplir », Edition Le Souffle d'Or.

Philippe Bohec, praticien en Respirologie certifié Vital'Respir sera facilitateur.

PUBLIC CONCERNE :

Grand public, Professionnels de la santé, du sport, de l'art corporel, du coaching, de la formation et de l'éducation, de la relation d'aide, sophrologues, enseignants et pratiquants de yoga, Tai Chi, Qi Gong. Groupe limité à 25 personnes.

MODALITES :

Dates : samedi 21 et dimanche 22 mai 2022 (de 9h30 à 18h30).

Tarif (déjeuner non compris) : 160 € - 130€ pour les adhérents de l'A.P.R.E.S

Inscription préalable par envoi d'un chèque à l'ordre de A.P.R.E.S à l'adresse suivante : A.P.R.E.S - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt

[Paiement en ligne](#)

Lieu : au sud de la Bourgogne (Saône et Loire), ancien bâtiment de ferme (1850) entièrement rénové, situé au cœur de la nature dans un cadre paisible en campagne Brionnaise.

La maison du temps pour soi - 941 Chemin de la Goutte Berthaud - 71740 Saint-Edmond

Possibilité d'hébergement sur place, conditions sur demande : **Tél : 03 85 26 25 93 - www.la-maison-du-temps-pour-soi.com**



INFORMATIONS ET INSCRIPTION :

Edouard Stacke : edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49
www.respirologie-france.com

