

Du 29 au 31 oct 2026

Stage Vittoz et Chant

Domaine de Massiac 11700 AZILLE

Avec Odette ROMAN, pianiste, chef de chant

Et France BOUDOURESQUES, Praticienne de la méthode Vittoz*

*La méthode Vittoz est une pratique psycho-corporelle qui développe l'état de présence et de pleine conscience; Elle permet de rétablir l'équilibre des fonctions naturelles du cerveau permettant ainsi une meilleure qualité de relation à soi, aux autres et à son environnement. (franceboudouresques.wixsite.com) Le chant et l'exploration de la voix ouvrent des chemins de connaissance et d'expression de soi. Que vous soyez débutants ou confirmés, vous êtes les bienvenus.

PROGRAMME : L'ensemble des pratiques proposées est une alternance d'exercices corporels, d'échauffement vocal et de chants autour de différentes thématiques. Vous pouvez amener un chant que vous aimez pour le partager avec le groupe ou bien le travailler individuellement avec Odette . Des plages horaires seront réservées pour un accompagnement personnalisé en chant ou en Vittoz

ATELIERS : Respiration - phonation - Polyphonie - Rythme - pulsation - polyrythmie - Connaissance de soi - Identité et place - Estime de soi - Croyances limitantes - Gestions des émotions

JOURNEE TYPE : 9h - 12h15: Accueil - ateliers

12h30-14h00 : Repas - Temps libre

14h-17h : Ateliers

17h - 19h : Travail individuel ou temps libre (au choix)

NOM PRENOM

DATE DE NAISSANCE TEL ;

Je désire participer à des séances individuelles : CHANT ☐ VITTOZ ☐

J'amène mon repas ☐ Je commande mes repas 10€/repas, soit €

Je désire être hébergé sur place ☐ Chambre individuelle 50€/nuit

☐ Chambre double 30€/nuit

Je règle un total de 210 € (adulte) ou 180€ (ado ou étudiant)

+€ (repas) +€ (Hébergement) = Total€

Signature

RENSEIGNEMENTS

Chant

O.ROMAN 06.28.25.29.18

Hébergement- Vittoz

F. BOUDOURESQUES 06.75.68.24.39