



OCTOBRE 18-20, 2024

STAGE VOCAL : EQUILIBRE ET ENERGIE

DÉCOUVREZ LE POUVOIR GUÉRISSEUR DE LA VOIX



www.clarehine.com

WEEKEND EN IMMERSION VOIX ET ÉNERGIE, AVEC CLARE HINE,
CHANTEUSE, MUSICIENNE, GUÉRISSEUSE PAR LA VOIX
(SONOTHÉRAPIE)



En résidence (2 nuits) à
[LA CLAI DES LANDES](http://www.la-clai-des-landes.com)

Programme du stage

12h d'ateliers sur deux jours.

Objectifs

- Se détendre, retrouver l'équilibre, s'écouter
- Augmenter sa perception du Son/de la Vibration, de leur influence
- Comprendre les principes de la guérison par la voix (une forme de sonothérapie)
- Se débarrasser de ses propres blocages énergétiques et physiques
- Libérer la voix, l'aimer, oser s'en servir
- Surtout se faire du bien et s'épanouir dans le monde magnifique du Son !

Contenu

NB : Le programme exact du stage sera adapté en fonction de l'énergie et des besoins du groupe. Nous restons dans notre groupe de 8 personnes maximum (6 au minimum) pour les ateliers pratiques et points théoriques. Des moments de silence et de solitude seront également intégrés comme éléments essentiels pour l'assimilation du travail sonore. Les thèmes suivants seront proposés et adaptés au bon fonctionnement du groupe :

- bain sonore équilibrant
- méditation de cœur vocal
- sons vocaux guérisseurs, en groupe
- souffle et voix
- « toning » (chant des voyelles – exploration des harmoniques)
- « grounding » (ancrage)
- techniques vocales pour une phonation saine
- chants
- concert participatif

A qui s'adresse ce stage ?

Ce stage peut convenir aux chanteur(s) comme au non-chanteurs. Aucune expérience de méditation, ni de notion de musicalité n'est requise. Venez pour vous détendre tout simplement, ou pour creuser votre exploration des énergies, de la voix, ... Pas d'évaluation, pas de jugement, pas de notion de performance.

NB 1 : Le lieu de stage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite (salle de pratique au 2ème étage, escalier). Merci de prendre contact si cette contrainte vous exclut – je ferai tout mon possible pour organiser un autre stage dans un lieu adapté.

NB 2 : Ce stage, de par sa nature, ne convient pas à celles et ceux qui sont sous traitement lourd ou qui souffrent de pathologies lourdes. Merci de me contacter pour toute question

Côté pratique

Hébergement

La Claie des Landes, 13 Launay-Grippon, 56460 SERENT

Ce stage résidentiel a lieu dans un somptueux ecolieu, propice à la détente, la méditation, le travail des énergies. Nous sommes accueillis avec beaucoup de générosité par Françoise, et ses chevaux, Michel, et ses jardins. N'hésitez pas à regarder leur site pour plus d'informations : [La Claie des Landes](#).

Nous serons logés au gîte « Les clefs du cœur » ; qui est refait entièrement avec des matériaux écologiques et avec beaucoup de goût. On s'y sent bien !

Arrivée le vendredi 18 octobre entre 17h et 18h45, 2 nuits au gîte et départ avant 17h le dimanche.

Ce sont des chambres partagées à 2 ou 3, avec des lits simples (disposés en lit double sur demande), chaque chambre a sa propre salle d'eau et son WC séparé. Les couettes, couvertures et oreillers sont fournis. Merci d'emmener vos propres draps, taies d'oreiller et serviettes (fourniture possible en option voir ci-dessous).

Repas

Les repas, **bio (local) et végétariens**, seront fournis par Nathalie Texier, traiteur local « Nos Racines ». Je mettrai à disposition petit déjeuner et encas : fruits, yaourts, confiture, pain, flocons d'avoine, œufs, café, thé, tisanes etc. N'hésitez pas à emmener ce que vous aimez pour partager – les gâteaux sont les bienvenus ! 😊 Merci de noter que pour le bien être de toutes, ce stage se déroule sans alcool.

Tarif

Stage : 209 € + 5 € adhésion à l'association organisatrice « Airs du vent »

Hébergement : 117 €* + 2,40 € taxe de séjour payable sur place (1,20 par adulte par nuitée)

** Prix sur la base de 6 stagiaires, nombre minimum requis pour le stage. S'il y a 7 ou 8 stagiaires, le tarif de l'hébergement sera réduit en fonction (100 ou 87,50 €).*

Nous ferons notre propre ménage en fin de séjour pour minimiser les couts.

Repas : 84 € (2 x petit-déjeuner, 2 x déjeuner, 2 x dîner + encas)

Total stage/adhésion/hébergement/repas : 421 € (ou 385 € si le stage est complet)

Clare Hine ?

www.clarehine.com

Chanteuse et musicienne professionnelle britannique, basée en Bretagne depuis 25 ans, je m'intéresse depuis mon enfance aux énergies naturelles qui nous lient et nous traversent. En complétant mes recherches et études avec une formation en "Sound Healing with the Voice" et "Group Sound Baths" au College of Sound Healing (GB), j'intègre les bienfaits des vibrations sonores intentionnelles dans tous mes projets, de scène et de partage en stage.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Pour toute question : clarehine@mailo.com ou 06 52 62 76 32

Merci de remplir le formulaire et de me le renvoyer par mail.

Une fois votre inscription pris en charge, je vous inviterai à verser des arrhes de 117 euros (non-remboursable) via le site Hello Asso. La réception de cette somme validera votre inscription de façon définitive.

Le solde sera dû une semaine avant le stage (avant le 11 octobre) via le site web Hello Asso.

Si vous préférez, vous pouvez payer par chèque, à l'ordre de "Airs du vent ».

.....

Oui, je souhaite participer au stage vocal : Equilibre et Energie en résidence à La Claie des Landes, 13 Launay-Grippon, 56460 SERENT, du 18 au 20 octobre 2024.

Nom et Prénom :

Adresse mail :

Tel. mobile :

Adresse postale :

Quelques mots sur vous et votre envie de suivre ce stage ?

Autre chose à ajouter ?

Avez-vous des allergies ou besoins alimentaires spécifiques ?

Avez-vous une condition médicale ou êtes-vous sous traitement ? Avez-vous du métal dans votre corps ? Merci de préciser. (Ceci reste confidentiel.)

Les prestations supplémentaires possibles – merci de préciser :

Mise à disposition d'un drap housse, housse de couette ou drap plat et oreiller(s) :

- 1 personne : Forfait de 10 € par lit, nombre de lots.....
- 2 personnes : Forfait de 15 € par lit, nombre de lots.....

Mise à disposition d'un lot de 2 serviettes , une grande et une petite 5€, nb de lots...