

STAGE DE BIEN-ÊTRE PAR LE CHANT

(Du 26 au 31 Octobre 2010)



Ma voix est en bonne voie Chanter pour mon Bien-Être !

1. Présentation

Les chambres d'hôtes de Margaridou organisent pour vous un stage de chant et de bien-être du 26 octobre matin au 31 Octobre soir 2010 .

Lors de ce stage , animé par Jean Mazel (chef de chœur et pédagogue vocal) , vous pratiquerez des séances de chant qui vous permettront de mieux découvrir votre voix , de l'explorer et de la développer .

En d'autres moments, vous voyagerez dans votre dimension corporelle, en utilisant quelques démarches toniques mais également de relaxation douces et apaisantes , notamment des modelages apaisants .

Cette symbiose entre l'approche de quelques pièces vocales et l'utilisation de techniques réconfortantes du corps éveillera en vous un "mieux-être" rempli et équilibré .

Le stage donnera lieu à un moment d'écoute des œuvres travaillées lors d'une prestation en public, pour offrir aux stagiaires l'occasion d'exprimer le potentiel vocal acquis et de transmettre sa joie dans l'acte de chanter.

Au fil des journées, chaque stagiaire pourra apprécier les moments de partage que sont les repas et les veillées; le tout dans une demeure accueillante et chaleureuse située dans un cadre magique au cœur de L'Auvergne, dans la vallée de l'Alagnon ...

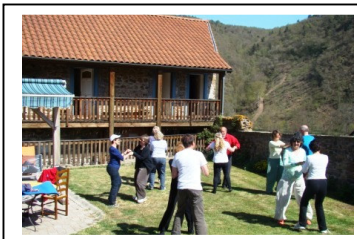


2. Contenu du stage.



Pour la voix, le stagiaire recevra les bienfaits de techniques douces, évolutives et éprouvées, qui lui permettront de mieux la découvrir, l'explorer et la développer (respiration, couleur des sons, résonances et harmoniques, jeux vocaux).

Une pratique vocale ancrée sur des œuvres polyphoniques pour voix de femmes, chœur d'hommes et voix mixtes, provenant du répertoire Orthodoxe Sacré et du chant poétique de la Renaissance, viendra éveiller la voix de chacun(e).



Pour le corps, le stagiaire se verra proposer quelques démarches douces et toniques, provenant de différentes traditions permettant le bien-être du corps et de la voix (Qi-Gong, modelage (massage pratiqué par une esthéticienne diplômée d'état) , relaxation).

Chacun(e) pourra ainsi (re)découvrir et développer son potentiel corporel, afin d'aller vers un "mieux-être" harmonieux.

3. Déroulement du stage.

Arrivée des stagiaires : la veille du premier jour (installation dans le logis , prise de connaissance , présentation du stage , repas).

Le stage débutera le mardi 26 Octobre 2010 à 9h30 et se terminera le dimanche 31 octobre en fin de journée.

Les journées se dérouleront selon les horaires suivants :

9h/12h30 – Repas - 14h/19h30 – Repas - 21h/22h (sauf mardi et dimanche).

Des séances de pupitres alterneront avec les "Tutti" ainsi que les moments de relaxation et démarches corporelles. Une esthéticienne diplômée d'état vous proposera une séance de modelage relaxant (45 mn) par personne .

Les soirées resteront disponibles au chant mais également ouvertes à toutes initiatives (discussion, méditation, lecture, ... ou ne rien faire)

Le stage verra sa conclusion en une prestation publique, permettant à chacun(e) d'exprimer le fruit de son travail en toute sérénité.

4. Aspects pratiques du stage.

- Dates :du 26 au 31 Octobre 2010. (arrivée conseillée le 25 en après midi ou soirée et départ le 1^{er} nov après le petit déjeuner)

- Lieu du stage : Stage résidentiel aux
Chambres et Table d'hôtes de Margaridou
A Blesle (43450) en Auvergne
Catherine et Jacques DUCATILLON
tel 04 71 76 22 29 / 06 84 46 99 05
email : margaridou@alagnon.com
Site : <http://www.alagnon.com>



- **Stage ouvert à tous sans l'hébergement** pour les personnes résidant à proximité de Blesle
- Nombre de stagiaires : à partir de 8.
- Public(s) concerné(s) : tous publics à partir de 12 ans (individuel, couple, famille).
- Niveau du stagiaire : En chant , préciser si vous êtes : débutant , pratiquant régulier ou occasionnel , chanteur(euse) confirmé (e) .
- Votre voix , préciser si vous êtes : soprano , mezzo , alto , contreténor , ténor , baryton , basse , ou ne sait pas.
- En musique , préciser si vous êtes :lecteur (même peu) ou non-lecteur de partition. ou si votre approche musicale est plutôt basée sur " l'oreille ".
- Conditions matérielles : Les partitions sont fournies par l'intervenant
- Apporter des vêtements souples et des chaussures adaptées (sans trop de talon) ainsi qu'un support pour poser au sol (genre matelas mousse) pour les séances de préparation avant le chant.
- **Tarif** stage de chant + modelage + hébergement et repas : **800 €** par personne pour les 7 jours : comprenant :
 - L'hébergement en chambres d'hôtes des 7 nuitées du 25-26 oct , 26-27 , 27-28 , 28-29 , 29-30 et 31-1^{er} nov
 - Les 7 petits déjeuners des 26 oct , 27 , 28 , 29 , 30 , 31 et 1^{er} nov
 - les 7 repas du soir des 25 , 26 , 27 , 28 , 29 , 30 , 31 octobre
 - les 6 repas du midi des 26 , 27 , 28 , 29 , 30 et 31 octobre
 - les pauses , boissons et apéritifs
 - L'animation du stage de 6 jours par Jean Mazel
 - 1 séance (45mn) de modelage relaxant

- Prix Stage de chant + repas du midi et pauses : **460 €** par personne
- Prix sans repas ni hébergement : **330 €** par personne = 55€/jour

5. Présentation de Jean MAZEL (chef de chœur/chanteur)

Né en 1961 dans une famille de musiciens ayant ses origines en Espagne dans la famille de Manuel GARCIA , père de la cantatrice La MALIBRAN (Maria-Félicité GARCIA).

Contact direct avec la musique dès l'âge de 5 ans en pratiquant la percussion sur des airs de jazz de Sydney Bechet , Duke Ellington , Louis Armstrong ,..... grâce à mon père saxophoniste et ma mère pianiste/organiste.

J'entre aux Petits Chanteurs de St Christophe de Paris (Pueri Cantores) à l'âge de 12 ans , me forme en chant et en technique vocale.

A 15 ans je commence ma formation de chef de pupitre puis de chef de chœur (au sein des Petits Chanteurs) et crée mon premier ensemble vocal à 18 ans , en région Picardie.

Parallèlement à ma formation de chef de chœur , je chante comme choriste dans de grands ensembles vocaux Parisiens comme Le chœur de la Trinité (direction Trajan POPESCO) et Le chœur des Invalides (direction Louis MARTINI).

Je continue à acquérir des connaissances musicales et vocales au sein de différentes structures : Fédération des chorales de l'Oise avec Jacques DUVIVIER , École Nationale de musique de Thièrs dans la classe de Philippe BERGÈRE , Centre d'art Polyphonique d'Auvergne auprès de Georges GUILLOT , Jeunesse et Sport auprès de André ROUGIER.

Formé en musicothérapie (C.I.M) depuis 1994 , j' ai collaboré à un programme de musique - bien-être dans les services de néo-natologie et pédiatrie au centre hospitalier Émile ROUX du Puy en Velay (43) , pendant trois ans.

J' ai enseigné depuis 1990 dans des écoles primaires du Massif Central en tant qu'intervenant-musicien , en écoles de musiques comme chef de chœur/professeur de chant , et auprès de nombreuses associations et centres de loisirs et de vacances , en tant qu'animateur-musicien.

J' ai dirigé plusieurs ensembles vocaux et chorales en régions Picardie et Auvergne depuis 1978.

Formé aux instruments médiévaux et traditionnels depuis 1997 : Cornemuse , chalumeaux , flûtes , percussions . Je me suis produit comme chanteur-musicien depuis 1997 à travers plusieurs compagnies professionnelles : Les Baladins , Cie l'Air du Temps , Théâtre Jôze , Alice Productions , ...

Je suis engagé dans la démarche de transmission du chant et des connaissances de la voix depuis 2004 , à travers des stages de chant comme intervenant chanteur/chef de chœur .

Jean MAZEL

Tel : 09 63 45 25 32 et 06 65 03 23 02

Mail : chanter.coeur@gmail.com

Site : <http://chant-polyphonique.blogspot.com>

