

8 au 11
Juillet
2022

S'émouvoir avec son corps et sa voix.

Stage d'eutonie Gerda Alexander®

Se créer sa présence en corps, en voix. La ressentir avec soi et son entourage/son environnement...Vivre le mouvement de ses émotions en se repérant et s'ajustant à ce qui est. Chercher à se relier à ses appuis et élans. Veiller en détente à l'expression de ses gestes, sons, attitudes et chants. Enrichir et laisser jaillir sa palette personnelle et collective.

Les ateliers Corps et Voix : exploration de la voix *adaptée* à chaque personne de façon à apporter un *bien-être* dans la pratique artistique et dans le corps : respirations, yoga du son, explorations des résonances corporelles, improvisations vocales animées, voix spontanée, apprentissage de chants collectifs variés.

Les ateliers d'Eutonie Gerda Alexander® (se créer la juste tension) est une pratique d'éveil corporel lors d'exercices simples. Comment accueillir ses *sensations* du moment présent et s'ajuster en *détente* à la situation vécue ? Tout l'être est concerné dans cette recherche d'ajustement, dans le mystère de sa globalité et le *respect* de ses possibles. Ouverture à la différence de chacun(e) au sein du groupe. Elle permet de *se régénérer*, de mobiliser ses propres ressources.

Stage non résidentiel ouvert à tous, groupe de 6 à 8 pers.

Dates : 8, 9,10 juillet 2022 (9h30-18h) et 11 juillet 2022 (-17h)

Lieu : Braine-l'Alleud, salle La Canopée rue Longue, 139. A 10 min de la gare, à pied. Entrée par le côté droit du bâtiment. Parking en dehors de la propriété.

Frais pédagogiques : 370 euros. Hébergement et repas à charge des stagiaires.

Intervenantes : **Hélène Wiltz**, chanteuse et pédagogue de la voix et **Marie-Louise Lejeune** eutoniste Gerda Alexander®
contact@grainesdesons.fr //// m.l.lejeune@hotmail.com

Pour s'inscrire, nous contacter au 0032478/830385 et veiller aux modalités d'inscription (voir verso).

8 au 11
Juillet
2022

S'émouvoir avec son corps et sa voix.

Stage d'eutonie Gerda Alexander®



Pour **CONFIRMER** l'inscription :

1/ Je renvoie le formulaire d'**inscription** ci-dessous par la poste à M-L Lejeune : 62, avenue Clos du Sadin, 1420 Braine-l'Alleud, Belgique ; ou par mail destiné à m.l.lejeune@hotmail.com.

Et je verse le montant de **100 euros** sur le compte

BE24 0689 0301 2938 de l'ASBL -Présence en corps- avec la communication : Nom, Prénom, Stage Eutonie ÉTÉ 2022.

En cas de désistement, je comprends que la totalité de cet acompte soit retenu à partir du 5 juin 2022.

2/ Et je verse le **solde de 270 euros** pour le 28 juin sur le compte

BE24 0689 0301 2938 de l'ASBL -Présence en corps- avec la communication : Nom, Prénom, Stage Eutonie ÉTÉ 2022.

Montant non remboursable.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage non résidentiel d'Eutonie G. A. du 8 au 11 juillet 2022 : « **S'émouvoir avec son corps et sa voix** »

Prénom et nom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse électronique :

Date et signature :

**Au plaisir de cheminer avec vous,
Hélène -Graines de sons-
Marie-Louise -Eutonie, art de vivre- 0032/478 830 385**