

## Stage chant, souffle, mouvement

Son et mouvement sont intimement liés.

La découverte de la voix mise en relation avec le corps, le souffle grâce au Qi Gong et au Tai Chi amènent à goûter pleinement à l'instant présent, ressentir un bien-être intérieur.

Ces méthodes très complémentaires visent à mieux habiter son corps, découvrir notre timbre, apprendre à ressentir les vibrations/fréquences du son en nous, et ainsi, peut-être, mieux nous accepter.

### Le mouvement : Qi Gong, Tai Chi avec Luc :

Le Qi Gong dynamique ou postural nous invite à être attentif au placement de notre structure (os, articulations) pour créer une dynamique d'appui intérieur. Par cette pratique nos espaces internes s'agrandissent pour y accueillir plus facilement notre respiration, nous permettant de guider plus facilement notre souffle. En découle naturellement un allongement de notre respiration accompagné d'un étirement de nos muscles et tendons.

Tai chi chuan : cet art est né de la fusion de techniques de défense, de pratiques gymniques énergétiques et de la recherche des moines taoïstes sur la méditation et le souffle.

### Le Chant, la thérapie par le son avec Sarah :

Notre voix est la parfaite expression de ce que nous sommes, de notre sensibilité.

Dans ses inflexions, elle peut porter nos tensions, et cela nous bloque pour chanter, pour apprécier notre timbre. Mais notre voix comporte également tout notre potentiel de beauté et de grâce.

Travailler sur notre voix, c'est débloquer des zones de souffrances profondes du corps afin de révéler notre identité.

La séance est axée autour de la découverte de la voix, incluant le placement vocal, un travail sur le corps, dans le but de moins fatiguer vocalement et mieux apprivoiser son timbre, sa respiration.

Cet atelier amène à « laisser son corps chanter ».

## Déroulement d'une journée stage :

### Accueil à 9h45

- 10h - Qi Gong
- 11h15 – Découverte de la voix, La respiration naturelle, placement vocal chant harmonique, sons curatifs.
- 12h30 – pause déjeuner
- 14h30 – relaxation, conscience corporelle
- 16h : sons en lien avec les postures de Qi Gong/Tai Chi, Chants traditionnels, musicothérapie.
- 17h00 : fin de la journée

### Infos pratiques !

Pensez à apporter votre pic-nique pour le midi ! Il est conseillé d'amener chaussettes ou chaussures adaptées car nous enlevons nos chaussures pour entrer dans la salle. Il est préférable de porter des vêtements souples. Pour les moments de relaxation, plaids et coussins sont les bienvenus.

**Horaires** : début du stage à 10h, la journée se termine vers 17h00.

### Dates et lieux pour 2019 :

- Dimanche 15 mars à **Cholet** au Centre social pasteur, 1 Rue du Dr Emile Maillard.
- Dimanche 29 mars **Angers** Gymnase de Belle-Beille, 47 Boulevard Victor Beaussier, 49000 Angers.

### TARIFS

#### Atelier sur une journée :

**60 €** pour les adhérents à la chorale Calimélody, aux adhérents du Tai Chi, Chi Gong et pour les personnes déjà venues.

**70 €** pour les non adhérents.

Pour les personnes du même foyer (famille, couple) : **50 €** par personne pour la journée, 100 € par personne pour 2 jours.

**50 €** pour les étudiants et chômeurs.

## Les intervenants



### **Luc Gerdil,**

enseignant de Tai Chi Chuan et de Qi Gong, est titulaire du CMB (certificat moniteur) et du 3<sup>ème</sup> Duan arts martiaux internes Chinois et est en cours de validation du CQP.

Il a étudié diverses réflexologies du corps, méthodes Thaï des pieds, le shiatsu, le drainage lymphatique, le massage Maya. Diplômé en 2004 du CNR (collège Naturopathie), il a suivi une formation en psychonomie en 2010 (discipline holistique qui permet de réduire en douceur les blocages mécaniques, émotionnels et énergétiques du corps.)



### **Sarah Trutet,**

professeure diplômée en musique et en Art-thérapie, propose des ateliers et stages chants ouverts à tous. Elle enseigne également le chant et le piano. Auteur-compositeur, son nom d'artiste est Ayunna. Elle a composé plusieurs CD.

**Venez découvrir sa musique sur son site :**  
[ayunnamusic.wixsite.com/singer-songwriter-mp](http://ayunnamusic.wixsite.com/singer-songwriter-mp)

**Ou sur sa chaîne youtube :** Ayunna Music

### **S'INSCRIRE :**

Contacter :

Luc Gerdil au 06 15 79 29 09  
[taichi.loire.orange.fr](mailto:taichi.loire.orange.fr)

ou

Sarah Trutet au 06 88 43 26 79  
[sarah.trutet@gmail.com](mailto:sarah.trutet@gmail.com)

# Stage chant, souffle, Qi Gong

avec Sarah Trutet et Luc Gerdil



*« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie  
d'y rester »  
Proverbe indien.*

*Secteur Angers-Cholet*