

FRAIS D'HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

Les frais d'hébergement et de repas sont à la charge du stagiaire. Possibilité d'être hébergé aux Résidences de l'abbaye (3 gammes d'hébergement possibles) et de prendre les repas à l'abbaye.

- **Hôtellerie de l'Abbaye de Sylvanès**
capacité de 20 lits en dortoir et 15 chambres (1, 2 ou 3 lits)
- **La Maison de Blanche située à Sylvanès**
composée de 9 chambres confortables
- **Le Château de Gissac (et Orangerie)**
résidence de tourisme, 21 chambres à 4,5 km de l'abbaye
Tél. : 05 65 49 08 29 - residences@sylvanes.com

Forfait pour 2 jours en pension complète à partir du déjeuner du vendredi jusqu'au déjeuner du dimanche.

Prix par personne en € (sauf tarif couple E) hors boissons.

A.	Chambre indiv. (WC, Douche) <i>Maison de Blanche</i>	191 €
B.	Chambre à 2 lits (WC, Douche) <i>Maison de Blanche</i>	137 €
C.	Chambre indiv. (lavabo) <i>Hôtellerie de l'Abbaye</i>	131 €
D.	Chambre 2 ou 3 lits (lavabo) <i>Hôtellerie de l'Abbaye</i>	125 €
E.	Chambre de couple (lavabo) <i>Hôtellerie de l'Abbaye</i>	250 €
F.	Dortoir mixte (sanitaires communs) <i>Hôtellerie de l'Abbaye</i>	111 €
G.	Chambre indiv. (WC, Douche) <i>Orangerie de Gissac</i>	197 €
H.	Chambre double (WC, Douche) <i>Orangerie de Gissac</i>	143 €
I.	Chambre indiv. (WC, Douche) <i>Château de Gissac</i>	217 €
J.	Chambre double (WC, Douche) <i>Château de Gissac</i>	169 €

NB : Pour les formules G, H, I, J (Gissac) le petit déjeuner est servi au château et le déjeuner et le dîner à l'Abbaye. **Ces tarifs incluent pour le séjour le linge de toilette et la literie.**

Pour le stage de juillet, ajouter taxe de séjour de 0,35 €/jour/pers.

Attention :

- les prix ci-dessus sont forfaitaires et ne souffrent d'aucune réduction, même en cas de repas non-pris ou de départ anticipé.
- nous vous signalons que notre service de restauration n'assure pas de régime alimentaire spécifique.



Abbaye de Sylvanès

Centre culturel de rencontre

Nichée dans une vallée au cœur de la forêt, dans un cadre naturel et patrimonial d'exception, l'ancienne abbaye de Sylvanès est aujourd'hui un haut lieu de Culture, d'Art et de Spiritualité.

Labellisée Centre culturel de rencontre, la musique et le dialogue des cultures sont au cœur de son projet.

Avec pour objectifs majeurs « Expérimenter, partager, transmettre », il se décline autour de cinq axes principaux :

- un pôle patrimoine, découverte et interprétation du site
- un pôle de diffusion, création et production musicale dans le cadre du Festival international de Musiques Sacrées - Musiques du Monde (40^e édition en juillet-août 2017).
- un pôle de formation et de pédagogie du chant pour amateurs et professionnels avec l'organisation de nombreux stages (chant choral, lyrique, sacré, technique vocale, académie de chant baroque, classes de maîtres...)
- un pôle d'éducation et pratiques artistiques des jeunes, par des actions de médiation et de sensibilisation
- un pôle de rencontre par des colloques et rencontres sur le dialogue interculturel et interreligieux, des rencontres « du film musical », des voyages culturels...

Point fort du tourisme culturel en Aveyron, l'Abbaye de Sylvanès est labellisée Grands Sites de Midi-Pyrénées.



CENTRE CULTUREL DE RENCONTRE

Abbaye de Sylvanès - 12360 SYLVANÈS

Tél. : 05.65.98.20.20 / abbaye@sylvanes.com / www.sylvanes.com



Sylvanès

ABBAYE de

CENTRE CULTUREL DE RENCONTRE

Corps, Souffle et Voix

STAGES animés par **Michel Wolkowitsky** et **François Cot**

Du 21 au 23 avril

Du 11 au 13 juillet

Du 13 au 15 octobre



NOTA

PROGRAMME ET DÉROULEMENT

« La voix est une discipline et une liberté, un accès à notre identité, un formidable moyen d'échange. L'impossible devient possible, le possible devient facile, le facile devient agréable, l'agréable devient esthétiquement juste pour soi. »

M. Feldenkrais

Le travail de la voix propose une démarche qui engage tout l'être : c'est son originalité, sa richesse, mais c'est aussi une discipline exigeante.

Ce travail requiert une prise de conscience de son corps pour une meilleure présence à soi-même, afin d'élargir ce corps, de le libérer de toute tension, de toute inhibition et de déployer ainsi toutes les possibilités de la voix par une maîtrise de la respiration, du souffle, de la vibration, du son et du chant qui culmineront alors dans la plénitude du verbe.

Ces ateliers pour lesquels aucun niveau n'est requis proposent un travail conjugué du corps et de la voix dans sa globalité.

1 - par une mise en jeu de son propre corps pour :

- redécouvrir une mobilité du corps par des mouvements inhabituels mais faciles
- acquérir une meilleure connaissance de soi
- être plus vivant, plus présent
- respirer, réveiller énergie et vitalité

2 - un travail d'initiation à l'art vocal parlé, chanté

- statique corporelle et relaxation dynamique
- training respiratoire
- pratique méditative de la respiration profonde
- travail sur la vibration et le son intérieur
- exercices vocaux adaptés

L'atelier de juillet intégrera des temps privilégiés pour la randonnée.

Les ateliers d'avril et d'octobre débutent les vendredis à 10 h et se terminent les dimanches à 11 h. Le forfait d'hébergement prévoit l'accueil les vendredis à partir de 9 h et un départ les dimanches après le déjeuner. L'atelier de juillet débutera le mardi à 10 h et se termine le jeudi à 17 h. Possibilité d'arriver la veille du stage. Contacter notre secrétariat.

PUBLIC

Les ateliers s'adressent à toute personne désireuse d'engager un travail de découverte de ses possibilités vocales à travers le training adapté de la méthode corporelle Feldenkrais.

NB : aucune compétence vocale ou chorégraphique ne sont exigées. Amener un tapis de sol et des vêtements confortables et pratiques. Pour le stage de juillet, prévoir de bonnes chaussures de marche.

ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE

François COT est masseur kinésithérapeute D.E, praticien diplômé et enseignant de la méthode Feldenkrais. Membre de l'association "Médecine des arts". Diplômé en 1979 à Paris et formé à la méthode Mézières depuis 1982, il a exercé également la thérapie manuelle de nombreuses années. Cette approche globale du corps l'a amené à suivre l'enseignement de la méthode Feldenkrais dirigé par M. Myriam Pfeffer dès 1992. Il est praticien diplômé de l'I.F.F. (International Feldenkrais Federation), membre de l'Association Française des Praticiens de la méthode Feldenkrais.

Michel WOLKOWITSKY, directeur de l'abbaye est aussi chanteur, pédagogue de la voix, praticien en PNL, hypno-praticien et coach. Suite à de graves problèmes vocaux, il a entrepris un long chemin de rééducation sur lui-même et un sérieux travail de recherche sur les mécanismes et le sens de la voix. Il enseigne aujourd'hui une technique vocale simple, essentiellement basée sur une maîtrise respiratoire profonde, une compréhension des mécanismes naturels de la voix, une disponibilité corporelle (méthode Alexander et Feldenkrais) pour favoriser une émission libre, naturelle et aisée et un sens musical de l'interprétation. Il dirige depuis 2006 l'Atelier Lyrique de l'Abbaye de Sylvanès, enseigne le chant à Toulouse et anime de nombreuses classes de maître à Sylvanès et en France.

TARIF : 260 € / 190 € (jeunes de moins de 26 ans)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Dans l'optique d'une formation qualitative et individualisée, ce stage est limité à 22 participant(e)s. Les places sont attribuées par ordre chronologique de réception du bulletin d'inscription.
- En cas de désistement moins de 8 jours avant le stage, l'adhésion et les acomptes seront retenus.
- L'Abbaye se réserve le droit d'annuler le stage si celui-ci est insuffisamment rempli.
- Retourner le bulletin d'inscription ci-contre accompagné des acomptes suivants : (**chèques séparés obligatoires**)

Adhésion nominative obligatoire à l'association (chèque à l'ordre de l'Abbaye de Sylvanès)

Membre sympathisant : **de 16 à 49 € / an**

Membre actif individuel : **à partir de 50 € / an**

Membres actifs couple : **à partir de 80 € / an**

Acompte pour le stage : 80 € / pers

(chèque à l'ordre de l'Abbaye de Sylvanès)

Acompte pour l'hébergement : 80 € / pers

(chèque à l'ordre de **Les Résidences de l'Abbaye**)

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

Tél. :

Portable :

Courriel :

Profession :

Age :

Je m'inscris au stage **CORPS, SOUFFLE ET VOIX**

Du 21 au 23 avril 2017 Du 11 au 13 juillet 2017 (randonnée)

Du 13 au 15 octobre 2017

Je joins un chèque de 80 € d'acompte par personne pour les frais de stage (chèque à l'ordre de l'Abbaye de Sylvanès).

Je joins un chèque de.....€ (à partir de 16 €) d'adhésion à l'Association des Amis de l'Abbaye de Sylvanès. (merci de bien établir un chèque séparé de l'acompte à l'ordre de l'Abbaye de Sylvanès)

Pour mon **hébergement**, je choisis la formule :

A B C D E F G H I J

Je joins un chèque d'acompte de **80 €** par personne pour les **frais d'hébergement** (chèque à l'ordre de **Les Résidences de l'Abbaye**)

J'arriverai le àh.

Moyen de transport :

J'accepte que l'on communique mes coordonnées à d'autres stagiaires pour un éventuel co-voiturage : je dispose de places dans ma voiture au départ de

Comment avez-vous connu l'abbaye : bouche à oreille, site internet, presse, autre ? Précisez

NB : en cas de désistement moins de 8 jours avant le stage, l'adhésion et les acomptes seront retenus.