

## 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](mailto:residences@sylvanes.com)

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

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

<b>A.</b>	Chambre indiv. (WC, Douche) <i>Maison de Blanche</i>	176 €
<b>B.</b>	Chambre à 2 lits (WC, Douche) <i>Maison de Blanche</i>	122 €
<b>C.</b>	Chambre indiv. (lavabo) <i>Hôtellerie de l'Abbaye</i>	116 €
<b>D.</b>	Chambre 2 ou 3 lits (lavabo) <i>Hôtellerie de l'Abbaye</i>	110 €
<b>E.</b>	Chambre de couple (lavabo) <i>Hôtellerie de l'Abbaye</i>	220 €
<b>F.</b>	Dortoir mixte (sanitaires communs) <i>Hôtellerie de l'Abbaye</i>	96 €
<b>G.</b>	Chambre indiv. (WC, Douche) <i>Orangerie de Gissac</i>	182 €
<b>H.</b>	Chambre double (WC, Douche) <i>Orangerie de Gissac</i>	128 €
<b>I.</b>	Chambre indiv. (WC, Douche) <i>Château de Gissac</i>	202 €
<b>J.</b>	Chambre double (WC, Douche) <i>Château de Gissac</i>	154 €

NB : Ces tarifs incluent pour le séjour le linge de toilette et la literie.

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.
- prévoir taxe de séjour 0,35 € /j/nuit pour le stage de septembre



## Abbaye de Sylvanès

Centre culturel de rencontre

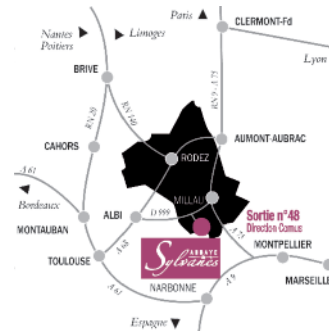
Nichée dans une vallée au cœur de la forêt, dans un cadre naturel et patrimonial d'exception, l'ancienne abbaye de Sylvanès est aujourd'hui un haut lieu de Culture, d'Art et de Spiritualité.

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<sup>e</sup> 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 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](mailto:abbaye@sylvanes.com) / [www.sylvanes.com](http://www.sylvanes.com)

RÉALISATION MAQUETTE : Stéphanie PEZÉ



© Thierry Dunand

# Sylvanès

ABBAYE de

CENTRE CULTUREL DE RENCONTRE

## Initiation à la technique Alexander

STAGE animé par Ulrich Funke

Du 5 au 7 mai  
Du 15 au 17 septembre  
Du 20 au 22 octobre

2017

Grands Sites  
Midi-Pyrénées  
Viellevie de Millau  
AVEYRON

## PROGRAMME ET DÉROULEMENT

Ce stage a pour objectif la découverte et la pratique des outils de la technique Alexander afin d'optimiser l'organisation du mouvement et trouver efficacité et subtilité dans une dimension artistique : aisance et libre expression dans la voix, le chant et le jeu instrumental.

*Etre à l'aise, ancré et léger, s'exprimer librement, développer sa puissance, associer détente et engagement et mener à bien ses projets.*

Postures et attitudes s'expriment toujours sur le plan corporel et psychique. Des tensions musculaires et un mauvais usage du corps vont altérer le moral et le bien être psychique. Des états d'angoisse, dépression, excitation... vont provoquer une mauvaise posture et des tensions dans différentes parties du corps.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955), jeune comédien, comprit que ses problèmes de voix étaient la conséquence de mauvais schémas de mouvement. Sa technique lui permit de les transformer et de trouver un usage équilibré entre engagement et détente, un bien être dans l'activité.

*La voix et le geste (re)liées au corps résonnent avec l'accroissement de la puissance profonde de ce qu'Alexander appelait « the Self ».*

### Déroulé des Journées :

Vendredi 15h–18h30, Samedi 9h30–12h00 et 14h–18h30,  
Dimanche 9h30–12h et 14h–17h

Le programme inclut : notions et principes de base de la technique Alexander, apports théoriques (ex : anatomie), exploration dans une mise en pratique, travail individuel avec l'enseignant, mise en pratique dans des activités (selon centres d'intérêt des stagiaires),

Les stages débuteront les vendredis à 15 h et se termineront les dimanches à 17 h. L'accueil des stagiaires s'effectuera les vendredis à partir de 14h.

## PUBLIC

Ces stages sont accessibles à tous. Prévoir une tenue souple. Les participants sont invités à apporter le nécessaire (instrument de musique, objet...) permettant une mise en activité correspondant à leurs centres d'intérêt.

## ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE

**Ulrich FUNKE** est venu du théâtre à la danse, puis se forme à la technique Alexander auprès de Marie-Françoise Le Foll, à Paris. Il est certifié professeur de cette méthode en 1997 par Alexander Technique International (ATI) et s'installe à Toulouse. Tout en continuant à exercer comme interprète en danse et au théâtre, parfois comme chorégraphe, il développe son enseigne-

ment et se consacre à une recherche sur l'influence des outils de la technique Alexander en danse et dans l'expression artistique.

Dans la salle 'Alexander Technique et Art' à Toulouse il enseigne en séances individuelles et en groupes, co-anime des stages avec des professionnels du chant ou musiciens. Il intervient dans des entreprises et différents cursus de formation et notamment au Conservatoire de Rayonnement Régional (CRR) auprès de chanteurs et musiciens et à l'Institut Supérieur des Arts de Toulouse (ISDAT), au CEFEDM (Bordeaux) et au CDC de Toulouse. Depuis 2011 il se forme auprès de Croissance Formation à des méthodes de développement du leadership et de coaching.

De 2010 à 2015, il enseigne dans un projet de recherche sur l'influence de l'activité créative en mouvement sur l'autonomie des personnes âgées (projet réalisé dans un partenariat entre la DRAC, l'ARS et le CHU de Toulouse). Depuis janvier 2017, il forme de futurs enseignants de la technique Alexander.

Son travail est profondément nourri par l'interdisciplinarité de son parcours professionnel, guidé par un esprit d'ouverture et de partage. Un grand nombre de projets est mené conjointement avec sa partenaire Antonia Pons Capo, elle-même danseuse et enseignante de la technique Alexander.

**TARIF : 200 € / 150 €** (jeunes de moins de 26 ans)

Ce stage peut être **financé par les fonds d'assurance formation (afdas)**. Détails sur les modalités de prise en charge et téléchargement du formulaire "demande de prise en charge" sur le site internet [www.afdas.com](http://www.afdas.com). Sur demande, nous vous fournissons le devis et le programme de formation nécessaires au montage de votre dossier.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Dans l'optique d'une formation qualitative et individualisée, ce stage est limité à 10 personnes. 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 : 100 € / 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. : .....

Tél. Portable : .....

Courriel : .....

Profession : .....

Age : .....

Je m'inscris au stage **initiation à la technique Alexander**

Du 5 au 7 mai 2017  Du 15 au 17 septembre 2017

Du 20 au 22 octobre 2017

Je joins un chèque de 100 € 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 .....à .....h.

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

.....

.....