

STAGE CHANT et VOIX à COURSEGOULES

Retrouvons-nous les 22 et 23 Septembre 2018 à [Coursegoules](#), dans ce village de l'arrière-pays aux couleurs douces, à environ 20 minutes de Vence. Un stage à vivre de préférence en résidentiel, pour un petit groupe de 8 à 12 personnes, sans niveau prérequis !

Réservations avant le 17 Septembre 2018 auprès de [Déborah Bellevy](#) : 06.09.04.21.54 ou deborahbellevy@yahoo.fr

L'AUTOMNE ET LE BRAME DU CERF

De La Vie Dans La Voix !

Week-end des 22 et 23 Septembre 2018

Un week-end retraite dans ce lieu magique pour rencontrer votre voix, oser sa force et sa puissance en en cette belle saison d'automne où retentit le brame du Cerf !

Qui ne rêve pas d'une voix libre, posée et puissante ?

Le manque d'assurance dans la voix et une mauvaise posture vont de pair. Notre corps mémorise les émotions vécues et bloquées ; ces blocages nous empêchent de trouver une assise solide. Notre voix s'en trouve fragilisée, bridée. Pour la libérer, le souffle et la voix déclamée ou chantée dans un geste juste proposent de trouver un appui nouveau sur notre bassin bien placé et réajuste notre posture. Notre voix gagne alors en justesse, amplitude, clarté et puissance naturelles.

C'est tout un cheminement personnel de réconciliation entre corps et esprit qui augmente notre confiance en nous et notre capacité à agir et à nous exprimer.

[La Voix est le résultat de l'Unité entre les principes féminin et masculin en nous. Peu à peu, elle trouve son harmonie et déploie un amour infini qui nous rapproche de l'essentiel, le Soi.](#)

Au programme : Marche, CHANT (chant des voyelles, vocalises, improvisations, et pour les audacieux des chants du répertoire sacré, des mélodies, etc...). En plus, pour les lève-tôt qui le désirent, Sophie* propose une séance de yoga matinale au tarif libre.

Déborah Bellevy : « *Ma mission est de libérer les voix et de laisser la communication entre tous les plans s'exprimer au service de soi et de l'autre.* » C'est ainsi qu'après une carrière de soprano lyrique à l'Opéra de Monaco, Déborah Bellevy met aujourd'hui ses compétences de professeur, thérapeute holistique et formatrice en psycho-voix au service du Souffle subtil : le Chant qui guérit !

DETAILS PRATIQUES

- **Adresse** : "[Le Cheiron](#)" vaste demeure ancienne située au 10, place de la Combe nous accueille dans une salle avec une vue exceptionnelle.
- **Horaires** : De 9h à 18h environ, entrecoupé d'une pause déjeuner. Et le soir, après le dîner, un bon moment de partage puis de silence intérieur.
- **Repas** : pour ceux qui le souhaitent, Sophie propose ses repas végétariens bio et diététiques.
- **Hébergement** : Possibilité de loger sur place [en chambres d'hôtes](#). Les chambres sont doubles ; vous pourrez les partager avec la personne de votre choix parmi les stagiaires ou votre conjoint/e. Réservation auprès d'Emmanuelle Minassian : 06 09 95 67 45
- **Tarifs** (NB : **Prévoir vos règlements en espèces ou en 3 chèques séparés. Pas de CB !**)
 - Stage avec Déborah Bellevy (hors hébergement et repas) : 200 €
 - Repas de midi : 18 € par repas (bio et végétarien) proposés par Sophie*.
 - Hébergement prix spécial stagiaires : 55 €/nuit par chambre double avec petits déjeuners.

* *Sophie DWERNICKI* : *Conseillère culinaire pour une cuisine et une alimentation bio, gourmande, saine et vivante. Gestion du stress et relaxation basées sur le Yoga. Naturopathe, avec support iridologique. Praticienne en multi réflexologie – Dien Chan certifiée et Conseillère agréée en fleurs de Bach. Consultante Feng Shui.*