

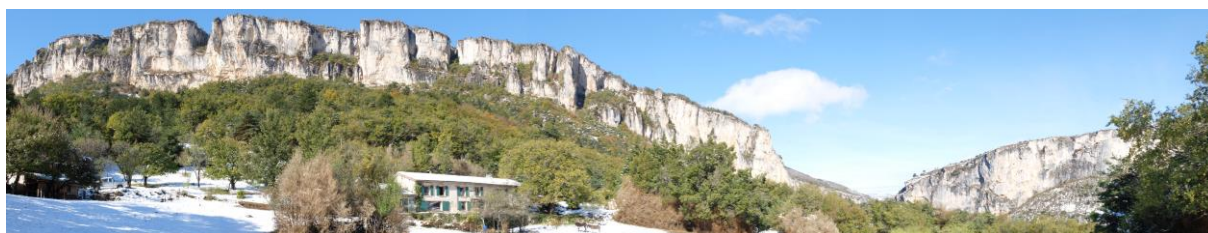
# « La Voix du corps »

## 3 Stages Voix Massage et Nature en 2022

*du Lundi 11 juillet - 14h au Jeudi 14 juillet - 17h*

*du Mardi 9 août - 10h au Samedi 13 août - 14h*

*du Vendredi 21 octobre - 14h au Lundi 24 octobre - 17h*



### 4 ou 5 jours pour explorer sa voix et ses sensations corporelles...

S'autoriser, se découvrir, oser, à travers des ateliers sur :

- les mécanismes de la voix, à explorer dans son corps,
- des chants de tradition orale, en appel à la nature
- diverses techniques de massages, à explorer entre stagiaires,
- des pratiques en pleine nature : marche, écoute de la nature, chants.
- des pratiques dans une grande yourte de 42m<sup>2</sup>

Ancrages - Connexions - Résonances - Ecoute - Jeux sensoriels - Partages - Bienveillance

***La voix et les expressions du corps sont à la fois le reflet de notre capacité à écouter et le reflet de notre vie émotionnelle.***



***L'expression vocale et le massage sont des outils de recharge et de décharge de nos tensions intérieures.***

***Ils permettent d'unifier le corps, le cœur et l'esprit.***

***La voix et le massage nous éveillent à de multiples ressentis venant des profondeurs de l'être, chacun pouvant se relier à son expérience intérieure.***

***Ces explorations sont de véritables opportunités d'être touché par une énergie revitalisante et ressourçante***

***Chaque souffle, chaque son, chaque toucher nous enseigne sur nos limites et nos potentiels.***

***Nos résonances vocales et corporelles nous invitent à être dans la vie.***

## **Fiche de renseignements**

**Encadrement** : \* **Sophie ROBERT** est Accompagnatrice en montagne ,  
Praticienne et Enseignante en massage bien-être et à la voie de  
l'ACTE (Approche Consciente de la Totalité de l'Etre).

- **Cathy CRITICOS** est Formatrice en expression vocale,  
Art thérapeute et Praticienne en massage bien être.

**Niveau** :

\* sans pré-requis, tous niveaux. *6 à 7 heures de pratique par jour.*

**Tarif par personne** :

**Encadrement : 350 € pour les stages de juillet et octobre (3,5j)  
450 € pour le stage d'août (4,5j)**

- Le prix comprend : les frais d'organisation et l'encadrement.
- Le prix ne comprend pas :
  - la nourriture
  - l'hébergement : sur place en camping ou gîtes de proximités (nous contacter).

**Informations et renseignements** :

**Cathy CRITICOS**: 06 30 41 09 38  
« Brin de Brio » - [brindebrio@gmx.fr](mailto:brindebrio@gmx.fr)  
<https://ressourcesdelavoix.wixsite.com/voix>

**Sophie ROBERT**: 04 75 43 63 02  
[sophie.robert26400@orange.fr](mailto:sophie.robert26400@orange.fr)  
[www.bergeriejoseph.com](http://www.bergeriejoseph.com)



**Accueil** : à La Bergerie Joseph (Tel : 04 75 43 63 02)

1h avant le début du stage, ou avant sur réservation.

Possibilité d'arriver la veille, de repartir le lendemain, et de réserver quelques jours supplémentaires à la Bergerie Joseph (selon disponibilités du lieu).

<https://www.bergeriejoseph.com/la-bergerie>,

**Accès jusqu'au lieu du stage** :

**En voiture** : \* **Si vous venez du Sud** de Valence, (sortie autoroute de Loriol). Prendre la nationale direction Die. A un rond point prendre à gauche Mirabel et Blacon, puis à droite Beaufort sur Gervanne, puis Plan de Baix.

\* **Si vous venez du Nord** de Valence. Sortie d'autoroute n°14 (Valence Nord-Bourg les Valence). Monter par le Col des Limouches (alt1089 mètres) pour rejoindre le village de Plan de Baix.

\* **Si vous arrivez de l'Est**, longer le Vercors jusqu'à St Jean en Royans. Monter jusqu'à Léoncel (abbaye cistercienne à visiter), puis La Vacherie, Plan de Baix.

### **Quand vous arrivez au village de Plan de Baix,**

Prendre la « route des gorges » direction Oublèze, Moulin de la Pipe.

*Faire 2.4 km et prendre la deuxième voie à droite : un chemin non goudronné qui descend en épingle à cheveux. Boîte aux lettres attachée à un arbre à l'entrée du chemin avec le N°2400. Descendre sur 300 mètres (chemin carrossable), jusqu'à une plate-forme où il faut se garer. A pieds prendre le chemin de gauche sur environ 50 mètres puis tourner à droite. La grande yourte est cachée sur la droite !*

**En train** : à 45 minutes de la gare de Valence TGV, à 35 minutes de la gare de Crest. Taxi subventionné à partir de la gare de Crest : 5 € / personne (à réserver après du Conseil Général de la Drôme 48h à l'avance au 0428612626).

### **Equipement individuel :**

- **pour les balades dans la nature** : petit sac à dos, chaussures de marche, pantalon, short, veste polaire, coupe vent et cape de pluie, chapeau et lunettes de soleil, crème solaire, maillot de bain et serviette (baignade possible dans les cours d'eau), gourde.
- **pour les pratiques corporelles** :
  - pour les ateliers voix : des vêtements amples, votre caisse de résonance corporelle, vos cordes vocales, votre souffle , tout est déjà en vous !
  - pour les massages : 1 drap housse (1 place) et 2 serviettes assez larges (ne craignant pas d'être tachés par l'huile). Vêtements souples pour donner les massages (éventuellement un tablier pour ne pas tacher vos habits lors des massages à l'huile) ; huile de massage.
- **pour la nourriture** : le refuge est équipé d'une cuisine comprenant un frigo, une gazinière avec four, des plaques de cuisson, la vaisselle, bouilloire et cafetière, des gamelles pour cuisiner... Il ne vous reste plus qu'à prévoir vos courses pour le séjour. La nourriture est souvent mise spontanément en commun entre stagiaires.



**Pour vous inscrire** : envoyer le bulletin ci-dessous complété + un chèque d'arrhes de 100 €

à l'ordre de Mme ROBERT, à l'adresse suivante :  
Bergerie Joseph - 26 400 PLAN DE BAIX.

BULLETIN D'INSCRIPTION

---

### **Séjour Voix Massage et Nature**

**du 12 au 14 juillet 2022**

**du 9 au 13 août 2022**

**du 21 au 24 octobre 2022**

**cocher le ou les séjours de votre choix**

Moyen de locomotion : \_\_\_\_\_

**Je propose un covoiturage à partir de** \_\_\_\_\_

**Je cherche un covoiturage à partir de** \_\_\_\_\_

**Je souhaite être logé sur place en camping :10€/nuît avec ma propre tente, 15€/nuît avec une tente déjà sur place, dans la caravane ou le tipi ; 20€/nuît au refuge (chambre 4 lits), ou dans la petite yourte (3 pers, 30€/nuît si 2 pers). Cuisine et sanitaires à disposition de tous. Entourer votre souhait (Les attributions se feront par ordre d'arrivée des demandes).**

**Nom Prénom** :.....

**Adresse** :.....

.....

**Tel** : .....

**Mail** :.....

Profitez aussi de cet espace pour nous faire part de vos éventuelles questions, souhaits, **compétences** que vous aimeriez partager, ou particularités personnelles (état de santé...)