

STAGE **QI GONG** ET VOIX

Samedi 1^{er} avril 2017 – 10h à 12h – 13h à 17h

Le stage propose d'explorer et d'enrichir ses qualités vocales grâce au Qi Gong de la Verticalité intérieure (prononcer Chi Kong). Le Qi Gong est une merveilleuse et très ancienne pratique corporelle fondée sur la médecine traditionnelle chinoise. Cette forme de Qi Gong est particulièrement appropriée pour améliorer la qualité de la voix parlée ou chantée car elle met l'accent sur le placement vertical du corps ainsi que sur le développement et le renforcement de l'appareil phonatoire, nécessaires pour une belle et libre émission du son.

La pratique du Qi Gong permet de développer, avec subtilité et profondeur, la bonne santé du corps et d'éveiller des sensations énergétiques, vibrantes et musicales. La voix devient alors l'instrument de notre être profond révélant ses qualités bienfaites pour soi et pour autrui.

Ce stage est ouvert à tous, quel que soit son expérience corporelle et vocale.

Séverine Terrier Etienne est chanteuse et peintre. Elle enseigne l'éveil musical, anime des formations autour de la voix et du corps et se produit dans des spectacles musicaux. Sa rencontre, il y a 20 ans, avec les arts énergétiques, la médecine et les grands textes fondamentaux de la tradition chinoise, transmis par Kar Fung Wu, a transformé sa vie et sa pratique de la musique.

Organisation de la journée

Matin: séance de Qi Gong, travail postural, étirements, respirations. Comme un instrument de musique, la voix s'enracine et s'accorde par un travail de réajustement corporel.

Pause.

Automassages et échauffements vocaux.

Après-midi: quête de sa voix par des explorations sonores, des jeux vocaux et rythmiques. Fin de journée, reprise de quelques postures de Qi Gong.

Prévoir une tenue souple et une bouteille d'eau.

Maison des associations de Port Boyer - 85 €