

# Les Dimanches chantants à l'Espace Mouillères de LONS LE SAUNIER

*Calendriers et horaires année 2018.19*

Chaque journée de chant, de 10h à 17h,  
co-animée par **Hélène en chant**, et un autre artiste ou praticien professionnel  
peut être suivie indépendamment des autres

## **14 octobre\* : « Posture et souffle du chanteur »\***

avec [Stéphane Goydadin](#) **kinésithérapeute Méziériste à Lons le Saunier**

*La méthode Mézières est une technique de rééducation posturale visant à relâcher les tensions musculaires et à corriger les déviations de la colonne vertébrale, tout en effectuant un travail respiratoire. Le travail accompli sur les chaînes musculaires aide à redonner aux muscles leur ampleur et leur élasticité naturelles. Ils relâchent ainsi les tensions appliquées sur les vertèbres, et le corps se redresse. La méthode Mézières est aussi un outil de prévention qui permet de prendre conscience de son corps et de l'organisation de ses mouvements.*



Notre corps est, lorsque nous chantons, notre instrument de musique...

Apprendre à le « mieux accorder » grâce à la complémentarité de deux professionnels de la juste posture et de la respiration, et le faire ensuite vibrer par nos voix et nos chants, tout en étant corrigés, individuellement et collectivement dans notre façon de « jouer de notre instrument de musique », notre façon de « souffler » dans ce magnifique instrument à vent qu'est la voix de chacun... Répertoire simple et varié pour expérimenter cet ajustement, et enseignement personnalisé co-animé par **Stéphane et Hélène**

## **16 décembre : « Chant sacré et Bols chantants tibétains »**

avec [Lama Pasang](#) **thérapeute en soins énergétiques**

## **13 Janvier : « Chant et Peinture »**

avec [Muriel Grosjean Kovarik](#) **artiste plasticienne et céramiste**

Forme, couleur, lumière, rythme, mouvement... autant de réalités partagées par ces deux disciplines, le chant et le dessin, qui, pourtant, se rencontrent si peu souvent!

Cette expérience nouvelle, permise par la curiosité commune d'**Hélène** et **Muriel**, ouverte à tous, même les plus débutants en chant ou en dessin, ne pourra que libérer notre imaginaire et stimuler notre sensibilité, et permettra à chacun de découvrir joyeusement, son expression « chantée-dessinée », originale et personnelle...



## **10 février : « Chant et Danse énergie »**

avec [Kiki Vion-Delphin](#) **danseuse**



Oser contacter, libérer, et faire circuler l'énergie par le mouvement et la voix, c'est oser faire le pas vers l'inconnu de sa propre richesse, guidés par **Hélène** et **Kiki** formée à la danse par [Malkovsky](#). Nous inventerons alors, dans la joie et le jeu, le tissage d'un chant et d'une « danse en-chantée » qui révélera chacun à lui-même, même le plus débutant !

*« La Danse énergie ? Bien faire n'est pas le but, il suffit d'oser vivre et devenir. Trouver l'ancrage de nos pieds racines pour grandir dans la fluidité de notre arbre. Notre instrument s'accorde comme une flûte où le souffle passe entre terre et ciel. Notre corps est habité, en état de réceptivité active. Le mouvement n'est ni isolé ni figé dans un exercice mécanique mais reflète la manifestation de notre intériorité du moment. Suspendu au déséquilibre du poids du corps, notre être s'ouvre à la rencontre de soi et des autres.*

La fusion de la musique et du mouvement permet de régénérer le corps, libérer les émotions et apaiser l'esprit » [Kiki](#)

## 31 mars : « Chant et Yoga »

avec [Anne Bellay](#) enseignante du Yoga

## 28 avril : « Chant et Théâtre »

avec [Christian Pageault](#) comédien



N'avons-nous jamais éprouvé en chantant quelques émotions qui parfois nous submergent ? Pourtant, combien cette visite des émotions est-elle indispensable pour mieux interpréter nos chants qui par leur textes et leurs histoires les traversent toutes... Alors : gérer l'émotion, ou bien, vivre l'émotion ? Et puis...la voix chantée ne s'enracine t'elle pas avant tout dans notre voix parlée, celle de l'orateur, de l'acteur ?...Bien des raisons qui nous invitent à oser rencontrer le comédien caché en nous, et nous pouvons compter sur l'expérience de **Christian** pour nous y aider !

Le travail d'acteur est si précieux pour le chanteur, et, sans nul doute celui du chant l'est aussi pour le comédien...

## 12 Mai : « Chant et Qi Gong »

avec [Karine Capretti](#) praticienne de médecine chinoise et qi gong

*Le qi gong, est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise de «l'énergie vitale » et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.*

Pourquoi le qi gong et le chant ? Parce qu'ils œuvrent tous deux, chacun à leur manière, au maintien de la bonne santé en favorisant une perception élargie de la conscience, du souffle, de la vibration, du temps, et de la présence, à soi et aux autres, au monde...Alors, allier ces deux pratiques, guidés par **Hélène** et **Karine**, fortifiera en nous cette conviction que l'harmonie est possible...elle est déjà là !



---

## Conditions générales des stages

**Public :** Tout niveau, la lecture du solfège n'est pas indispensable, **8 à 20 stagiaires**

**Lieu :** Espace Mouillères, rue des Mouillères à Lons le Saunier (ex-MJC)

(\*sauf le stage du 18 mars avec **Stéphane Goydadin**, salle des fêtes de l'**Etoile\***)

**Tarifs :** Tarif unique de **80 €**, et **60 €** pour les jeunes entre 12 et 18 ans, et les étudiants

### **Inscriptions :**

- Prévoir un repas « tiré du sac » pour le déjeuner de midi, et une tenue souple et chaude pour la journée
- **Retourner, dument rempli, avec le chèque d'arrhes, le bulletin à imprimer, à Hélène Fassel-Lombard : 20 rue des Jonquilles, 39000 Lons le Saunier**

**Pour tout autre renseignement,** appeler Hélène au **09.80.61.51.53**