



Cornélia Lesauvage, professeur de chant, art- et danse-thérapeute, est formatrice au Centre International de Musicothérapie ainsi qu'intervenante au Centre de stages « Existence ».
Les personnes qui travaillent avec elle la nomment « accoucheuse de la Voix et de l'Être ».



C'est dans l'accueil et l'émerveillement en laissant émerger, sans jugement, que l'expression devient une création où naît une œuvre d'art.



accès en train : car et train de Valence ville, arrêt à Saillans (26).

Puis covoiturage organisé entre les stagiaires.

accès en voiture : <http://www.3beccs.com/plan>

infos pratiques : Carte IGN 1:25000 n°31380T

Chants sacrés & Ressourcement



À la Pentecôte du 18 au 21 mai 2018

À l'Arche des 3 Becs

Ferme Couteau 26340 La CHAUDIERE

chalet équipé pour les PMR

<http://www.3beccs.com>

Stage animé par Cornélia Lesauvage

Contact : 07.81.23.25.16 - cornelia.lesauvage@gmail.com

<http://chant-art-therapie.e-monsite.com>

Chants sacrés et Ressourcement

À la Pentecôte, dans un lieu magique, au cœur des montagnes drômoises ensoleillées, je vous invite à passer quelques jours pour, à la fois vous laisser enchanter par les Chants sacrés et du Monde, et pour vous ressourcer à travers des activités comme la randonnée, le massage et le watsu. Une belle piscine couverte et chauffée et un sauna sont à votre disposition. Les soirées seront "habillées" avec des Danses méditatives en cercle et de la Danse intuitive ou, selon vos envies, des flâneries...

Les Chants sacrés et les Mantras ont des vertus curatives, rééquilibrantes et apaisantes. Les sons et les paroles ont des effets vibratoires qui purifient notre esprit, notre corps et ses enveloppes énergétiques subtiles. Le mental s'apaise et nous retrouvons l'ancrage dans notre être. Quand on chante les mantras dans une certaine conscience, les émotions et les tensions se libèrent, s'allègent et se transforment en une joie paisible. Pour profiter pleinement de ces bienfaits, nous allons aborder la respiration, le timbre de la voix et l'harmonie entre le corps et la voix.

Les Chants du Monde nous font vivre une communion entre tous les êtres de la terre. Chantés à plusieurs voix, ils nous connectent à l'âme du monde. Notre voix et notre cœur se mettent à vibrer.

Les Danses méditatives en cercle sont des mandalas vivants. Elles nous portent par leur beauté et leur simplicité, nos corps et nos cœurs deviennent "UN". Nous nous sentons soutenus et plus en contact avec notre ressenti. Les lourdeurs se dissipent et laissent place à une sensation de paix. C'est cette alchimie entre nos voix et la musique du Monde au rythme de nos pas unis qui font émerger une joie de vivre.

Nous alternerons les **Danses en cercle** et les **Danses intuitives**. Ce qui est rassurant dans la Danse intuitive, c'est qu'il n'y a rien à faire. Elle peut être par moments à peine visible, très intériorisée, ou au contraire très expressive. Elle part d'un endroit de nous qui veut être entendu, accueilli et exprimé librement dans l'amour inconditionnel. "Les bleus de l'âme", notre élan de vie, notre puissance qui sont enfouis dans nos cellules trouvent le chemin vers une libération grâce à une musique inspirante et à un corps qui se dénoue peu à peu.

❖ Il n'est nécessaire ni de savoir chanter ni de savoir danser.

Le lieu :

L'Arche des 3 Becs met à votre disposition 3 chalets et 1 gîte (équipés de chauffage). Afin de choisir l'hébergement qui vous convient le mieux, merci de contacter l'Arche des 3 Becs au 04 75 21 59 32 ou par mail 3becs@free.fr. Elle établira la réservation avec vous. (Possibilité de rester un jour de plus) : <http://www.3becs.com>



Modalités du séjour :

- **Hébergement** de 145 à 260€, tarif réduit de 15% si inscription avant le 31.01.2018 (en cas d'annulation, merci de contacter l'Arche des 3 Becs)
 - **Repas et petits déjeuners** 89€* (végétariens, bios et dans la mesure du possible sans gluten et sans laitage, l'eau provient d'une source)
 - **Enseignement** 180€
 - **Horaires** : vendredi arrivée possible à partir de 14h. Début du stage à 19h30 (dîner) et fin de stage après le repas du lundi midi
 - possibilité de louer les draps
 - accès à la piscine chauffée et au sauna
 - les activités de l'après-midi telles que randonnée, massage et watsu seront proposées par des intervenants (voir auprès d'eux pour les tarifs), dont les coordonnées vous seront envoyées avant le stage si vous souhaitez vous inscrire.
- * Les repas du vendredi soir et du samedi midi seront apportés par les stagiaires et mis en commun.