



Cornélia, 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 librement et 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.3becs.com/plan>

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

Chants du monde & Émerveillement



Du 29 mai (soir) au 1er juin (midi) 2020

À l'Arche des 3 Becs

Ferme Couteau 26340 La CHAUDIERE

chalet équipé pour les PMR

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

Stage animé par Cornélia Lesauvage-Kopp

Contact : 07.81.23.25.16 - cornelia.lesauvage@gmail.com

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

À la **Pentecôte**, dans un lieu magique à 1000m, au cœur des montagnes drômoises ensoleillées, je vous invite à voyager aux mélodies des "chants du monde".

Pendant les pauses vous avez la possibilité de vous faire masser (en option). 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 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.

Nous allons également découvrir les vertus curatives et rééquilibrantes des Mantras. Leurs sons et leurs 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 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.

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 et notre puissance sont enfouis dans nos cellules. Ils trouvent le chemin vers une libération grâce à une musique inspirante et à un corps qui se dénoue peu à peu.

Mon souhait pour ce stage est que chaque son, chaque pas, chaque regard, chaque respiration et chaque instant deviennent une louange à la Vie. Dans cet état réceptif nous entrons en contact avec la SOURCE qui se trouve au fond de nous.

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

Le lieu :

L'Arche des 3 Becs met à votre disposition des chambres à 2 lits et des chambres individuelles (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 : 135€ chambre à 2 lits/personne. (Pour une chambre individuelle ou en cas d'annulation, merci de contacter l'Arche des 3 Becs)

Repas et petits déjeuners : 70€* (végétariens, bios et sans gluten, l'eau provient d'une source)

Enseignement : 195€ (15% de réduction si inscription avant le 30 mars)

Horaires : vendredi arrivée possible à partir de 14h. Début du stage à 19h30 (dîner) et fin de stage après le repas du lundi midi

* Les repas du vendredi soir et du samedi midi seront apportés par les stagiaires et mis en commun. À 5 min à pied de la gare de Saillans se trouvent des commerces bio.