

# « Libérer sa Voix et son Corps »

## Apprendre à chanter et à respirer

### Se perfectionner

La voix – quel merveilleux instrument !  
Quel plaisir de s'exprimer, d'expérimenter  
en chantant et de se (re)découvrir ainsi  
des possibilités insoupçonnées,  
qui nous amènent à un plus grand épanouissement  
dans la vie de tous les jours  
grâce à la rencontre de soi-même et des autres.

**Samedi 14 mars 2020**

de 14h 30 à 18h30

**et Dimanche 15 mars 2020**

de 10h à 17h30

À

**VERNEUIL-SUR-SEINE 78 480**

[www.valdeseine.iledeloisirs.fr](http://www.valdeseine.iledeloisirs.fr)

Co-voiturage possible à partir de Poissy et Verneuil

Contactez Valérie au 06 22 71 11 99

*Animatrice :*

**Cornélia Lesauvage-Kopp**

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

07 81 23 25 16

[cornelia.lesauvage@gmail.com](mailto:cornelia.lesauvage@gmail.com)

## Je vous propose de :

Découvrir la beauté et la puissance de votre voix

Apprendre à placer votre voix

Libérer votre respiration et vous détendre

Expérimenter le « chant intuitif »

Apprendre des « chants du monde »

Vivre le rythme avec votre corps

Découvrir les résonateurs de votre corps

Rire, « lâcher prise », faire émerger et exprimer votre chant intérieur grâce

à des exercices simples et ludiques dans une ambiance bienveillante

et chaleureuse. **Aucune pratique du chant ou du solfège n'est nécessaire.**

### Possibilité de dormir sur place, s'adresser à :

Ile de Loisirs du Val de Seine 01 39 28 16 20 [contact@valdeseine.iledeloisirs.fr](mailto:contact@valdeseine.iledeloisirs.fr)  
Merci de préciser que vous participez au stage de chant du 14/15.3., organisé  
par Suzette Barthe.

### Prix du stage pour les 2 jours : 140€

>> si inscription avant le 15 février, 21% de réduction (30€)

Le bulletin d'inscription est à renvoyer  
accompagné d'un chèque d'arrhes de 50 €,  
(à l'ordre de Cornélia Lesauvage)

à Valérie Vilette 55 rue Alexis Quennet 78 955 Carrières-ss-Poissy  
[valerie.vilette.mail@gmail.com](mailto:valerie.vilette.mail@gmail.com) 06 22 71 11 99

(le chèque est encaissé après le stage et  
non-remboursable à partir du premier mars 2020)

Quelques jours avant le stage, vous recevrez les détails pratiques par mail.

✂

**BULLETIN D'INSCRIPTION** au stage de chant des 14/15 mars 2020

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

.....

Tel. : .....Port. : .....

E-Mail.....

