

Stage de **Chant choral**

à BOURBON LANCY (71)

REQUIEM DE MOZART

Avec l'Ensemble Dodeka

DODÉKA

ORCHESTRE
EN MOUVEMENT

Stage de chant choral
& Technique Alexander

Astryd Cottet, cheffe de chœur
& Véronique Marco, professeure
de Technique F.M Alexander®

10

18

août

CONCERT

Samedi 17 août 2024, à 20h30

Église du Sacré-Cœur, Bourbon-Lancy

Avec l'Ensemble Dodéka et les membres de l'Académie

LA TECHNIQUE ALEXANDER

La Technique Alexander est une méthode préventive qui envisage l'individu dans sa globalité. Elle interroge la manière dont nous utilisons notre corps de façon inconsciente, habituelle et parfois inappropriée, entravant nos mouvements et créant ainsi fatigue, douleurs et/ou stress et pouvant avoir des répercussions lourdes à plus ou moins long terme sur notre santé.



Soulage les tensions du quotidien
Développe aisance et mobilité
Connecte au moment présent
Apprend à gérer le stress et l'anxiété
Améliore le confort de vie



Véronique Marco est professeure de Technique F.M Alexander®, titulaire d'un diplôme de la Sorbonne en pédagogie et anatomie fonctionnelle. Actuellement formatrice pour les futurs professeurs de Technique F.M. Alexander® et professeure de physiologie appliquée. Elle transmet la Technique Alexander® au chœur d'enfants de la Maîtrise de Radio France, ainsi qu'à la Philharmonie de Paris dans le cadre du projet EVE.

REQUIEM DE W.A. MOZART

Venez découvrir ou redécouvrir cette œuvre majeure du répertoire vocal à travers le prisme de la technique vocale et du travail corporel.

La partition sera travaillée en alternance de répétitions par pupitre et en tutti, afin de permettre à chacun d'intégrer la technique vocale au sein de son pupitre avant de l'appliquer avec les autres voix.

Il est demandé à chaque chanteur de venir en ayant déchiffré et travaillé sa partition avant le stage. Dès votre inscription validée auprès de l'association « Instants classiques de la Saône et Loire », des fichiers de travail vous seront envoyés afin de vous préparer au mieux pour cette semaine musicale.



Vous chanterez sous la direction d'Astryd Cottet, professeure de chant, cheffe de chœur à la Philharmonie de Paris, cheffe de chœur de la Maîtrise de Fontainebleau et professeure au CNSM de Lyon sur la pédagogie de la voix de l'enfant et de l'adolescent.

Nous vous proposons pendant 8 jours d'établir un autre rapport à la voix en lien avec le corps et progresser vocalement dans un travail individualisé, encadré par une équipe pédagogique forte d'une expérience de plus de 25 ans dans l'enseignement de la technique vocale et de la Technique Alexander.

Venez chanter en famille, nos deux formatrices sont spécialisées également auprès des plus jeunes.

Dans un cadre calme et bucolique,
dans une ambiance conviviale et chaleureuse,
l'association Instants classiques de la Saône et Loire
vous propose ce stage qui s'adresse aux chanteurs,
chanteuses de tous niveaux et de tout âge.

Journée type

Après un week-end dédié aux répétitions
de pupitre et en tutti, nous vous proposons
les journées types suivantes :

9h-11h

Technique Alexander

11h30 à 12h30

Technique vocale et échauffement

12h30 à 14h

Déjeuner

14h à 17h

Répétition de chœur

17h30 à 19h

Repos actif Technique Alexander,
pour ceux qui le souhaitent.

Ce stage est ouvert à tout chanteur,
à partir de 10 ans, souhaitant vivre
une expérience musicale et corporelle.

COUPON-RÉPONSE

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

Portable

Adresse mail

Pupitre

J'ai déjà chanté le Requiem de Mozart oui non

Mon expérience de choriste :

.....
.....

J'ai déjà pratiqué la Méthode Alexander

INSCRIPTION AU SÉJOUR

Adhésion à l'association <i>Instants classiques de la Saône et Loire</i>	20 €
Frais pédagogiques	270 €
Hébergement (<i>montant à indiquer</i>)	...
TOTAL	...

A l'inscription, des arrhes de 130 € sont demandées
(non remboursables après le 15 juillet 2024)

Le

à

Signature :



F

ICHE DE RENSEIGNEMENTS ET D'ADHÉSION

DATES DU STAGE 2024 :

du samedi 10 août, accueil à 13h,
au dimanche 18 août, départ avant 10h.

Possibilités d'hébergement :

→ Dans 2 gîtes différents

les places sont limitées, se positionner à l'inscription.

- En dortoirs-box de 11 lits 95 €
- En chambres de 3, 4 ou 5 lits 120 €
avec sanitaires partagés
- Sans logement

→ Pour les chanteurs qui souhaiteraient se loger
hors des gîtes, voici le lien vers l'Office du tourisme :
tourisme-boubonlancy.com

Repas non pris en charge :

Il est possible de cuisiner et/ ou de manger sur place dans
le gîte de la Basse Cour.

Règlement uniquement par virement :

Instants classiques de la Saône et Loire
IBAN FR76 1027 8089 3600 0208 2700 174

Un mail de confirmation vous sera retourné.

**POUR TOUTES QUESTIONS ET
L'ENVOI DU FORMULAIRE D'INSCRIPTION:**
instantsclassiquessl@laposte.net