

Ateliers/Stages
CORPS & VOIX
2011-12

Pratiques corporelles et vocales
issues du Théâtre, de l'Aïkido,
de la Psychophonie et des Traditions orales

EN PAYS DE BREST

● **Chant Vibratoire Kototama** ●

Chanter les Sons originels de la Vie
Ecoute, présence, joie, silence, résonances...

● **Relaxation Japonaise** ●

Relaxation pratiquée en duo, donneur/receveur
Détente par le Tanaka, vitalisation par le Seitai

● **Voix parlée, Voix chantée** ●

Points d'appuis corporels de la voix,
Bien-être vocal, plaisir du texte et du chant

● **Cycle Mouvement et Voix** ●

Habiter son Corps, Habiter sa Voix
Aller à la rencontre de notre être essentiel

● **Chant Prénatal** ●

Le plaisir de chanter pendant la grossesse
Un temps de détente pour soi et son bébé

Avec Karine Seban

Association « Le Chant de la Terre »

www.karineseban.com 02 98 25 50 32

● **Chant Vibratoire Kototama** ●

Le Kototama -esprit du mot-
est la pratique du Son du principe de Vie

Une sagesse millénaire universelle préservée
par la tradition japonaise et qui nous offre la
possibilité de chanter les sons originels.
Cette pratique nous ouvre à notre plein potentiel
en harmonie avec la Terre et le Ciel.
Cet atelier propose de partager l'expérience de
ce chant vibratoire.

● **Relaxation Japonaise** ●

Tanaka et Seitai

Cet atelier propose un temps de relaxation
corps-esprit par le massage Tanaka, et de
vitalisation par le Seitai. Ils se pratiquent sous
forme d'échange avec un partenaire du groupe :
un donneur/un receveur. C'est un temps pour soi
en relation avec l'autre. Un temps d'écoute
mutuelle fait de respirations, de détente
profonde, de libération spontanée de mouvements,
d'émotions, de rires, de silence.
Des outils simples à utiliser chez soi...

● **Voix parlée, Voix chantée** ●

Selon les principes de la Psychophonie

Cet atelier propose de découvrir et de mettre en
pratique les points d'appuis corporels de la voix.
Après un temps de mise en disponibilité par des
vocalises, exploration du corps sonore,
lecture de textes et chansons du monde.

● **Chant Prénatal** ●

Le Chant Prénatal est une formidable occasion de
prendre le temps d'écouter son corps, de le faire
vibrer avec des sons, d'entrer en relation avec
son bébé à travers le plaisir de chanter.

● **ATELIERS HEBDOMADAIRES** ●

Du 12 septembre 2011 au 31 mai 2012

Chant Vibratoire Kototama

LE JEUDI à LANNILIS

Salle NUIT DE NOCES Espace Lapoutroie
12H15-13H30

6€/séance - 60€/trimestre - 120€/an

LE JEUDI à l'Espace VIVRE MIEUX à BREST

120 rue du Cdt Drogou (Kérinou/Bellevue)
18H45-20H00

8€/séance - 70€/trimestre - 150€/an

CONFERENCE-ATELIER KOTOTAMA

Samedi 4 février à 20h

"Les principes de vie du Son Originel"

avec Jean-Pierre Faure

MDQ de Kerinou, Ferme Jestin, rue Cdt Somme
Py à Brest. Entrée 6 €

● **CHANT PRENATAL** ●

Séances à la carte toute l'année

Le JEUDI de 14h30 à 16h à BREST

MDQ de Kerinou Ferme Jestin, rue Cdt Somme Py

Tarif à la séance 12€, carte 5 séances 50€

Le JEUDI de 10h à 11h30 à LANNILIS

Salle Nuit de Noces, Espace Lapoutroie

Tarif à la séance 10€, carte 5 séances 40€

**SEANCES INDIVIDUELLES d'1h sur RDV
en salle ou à domicile sur le Pays de BREST**

● **BIEN-ÊTRE FEMMES ENCEINTES** ●

Journées de Rencontres trimestrielles

Doulas, sages-femmes, yoga, chant prénatal...

● CYCLE MOUVEMENT ET VOIX ●

Stages mensuels le dimanche 10h-17h



Un temps pour découvrir/approfondir les pratiques de relaxation japonaise, des points d'appuis corporels de la voix du chant vibratoire, de mouvements de vie, pour aller vers une créativité corporelle et vocale, développer sa connaissance de soi et des autres.

Stages "Mouvement & Voix" avec Karine

Habiter son Corps, Habiter sa Voix

Etre présent à soi et à l'autre, dans une relation vivante. S'éveiller à notre corps, à notre voix, c'est réveiller la vie qui sommeille en nous ! Ces stages proposent de cheminer vers l'expression d'une danse chantée personnelle

Relaxation japonaise et Voix: le matin 10h-13h

Préparation du corps par la relaxation
Préparation de la voix parlée et chantée : la pédagogie est basée sur la prise de conscience corporelle par la voix parlée et chantée.

Mouvement & Voix : l'après-midi 14h-17h

A partir des exercices de préparation du matin, il est proposé de s'éveiller à son corps, à sa voix, par des jeux d'improvisations du corps sonore. Chacun pourra ensuite cheminer vers l'expression de son chant dansé personnel, développer son écoute, sa fluidité, sa confiance en soi, son rayonnement.

Participation à la matinée ou à la journée

Karine Seban, comédienne-conteuse, explore depuis 17 ans, les relations vivantes entre le mouvement, le son et la connaissance de soi.

Stages "Mouvements de Vie - SHOBU AÏKI " avec Jean-Pierre Faure

Aller à la rencontre de notre être essentiel pour l'exprimer au quotidien

Pratiquer **Shobu Aïki**, c'est faire une recherche à la foi physique, énergétique et spirituelle dont le but est soi même, pas le partenaire. Il permet d'accéder à la connaissance de soi et de transformer son comportement dans la vie. Cette connaissance permet de comprendre autrui. Le chemin de **Shobu Aïki**, c'est de transformer l'esprit de doute et de conflit en nous-mêmes, en paix et en harmonie pour vivre sa vie et aller dans le monde en toute confiance.

Shobu Aïki, c'est ÊTRE tel que nous sommes, de le découvrir, de le faire grandir, et de l'exprimer dans son quotidien. Shobu aïki est pour ceux qui sont attirés par une vie dynamique centrée sur l'harmonie, la paix, la force spirituelle.

Les disciplines proposées :

Aïki : selon l'esprit d'O Sensei kaiso Morihei Ueshiba : l'Aïki est une méthode de fusion avec Kototama, l'esprit de l'univers.

Kototama futomani : Se pratique en mettant en résonance les 50 sons d'énergie primordiale du kototama. C'est à partir de sa perception intuitive qu'O sensei percevait des sons du Kototama qu'il créa l'aïkido, la mise en mouvement du son originel.

Seitaï : Le corps accordé, harmonisé, relié au Sei à la source du ki universel.

Shiatsu : pression des doigts sur les Tsubos (points d'énergie) situés sur les flux d'énergie du corps afin de les harmoniser.

Jean Pierre FAURE pratique et enseigne le chemin de l'AÏKI depuis 30 années.

Renseignements : 06 67 85 82 11

● Soirées Danse des Energies ●

Le samedi précédent les stages

Plaisir du Mouvement, de la Danse, du Son
Lâcher prise du corps, de la voix, des émotions
Se ressourcer par une danse libre
Se relier aux énergies : terre, air, eau, bois, feu
Soirée ouverte à tous à partir de 16 ans
suivie d'un pique-nique partagé



● AGENDA DES STAGES ●

Stages "Mouvements de Vie - Shobu Aïki "

Les dimanches 6 nov. 4 déc. **5 fév.**
100€/journée, 300€ pour 4 journées

Stages "Mouvement & Voix"

Les dimanches 20 nov. **15 janv. 17 mars**

80 €/journée, 240€ pour 4 journées

Un week-end commun les **21-22 avril**

460€ pour le Cycle de 8 journées

Soirées Danse des Energies, de 19h à 21h

Les samedis 5 nov. 19 nov. 3 déc. **14 janv.**

17 mars, 12 mai, sur réservation

Entrée 10€, 8€ pour les adhérents

Lieux : Salle J.M. Bleunven, rue du Couvent à Bourg-Blanc ou Salle Nuit de Noces à Lannilis

Inscriptions et réservations par téléphone ou mail

● RENSEIGNEMENTS PRATIQUES ●

Infos agenda et lieux sur le site

Tarifs adaptables selon cas particuliers.

Tarif réduit de 10% sur les ateliers avec la Carte Cezam et la carte Marine Loisirs.

Adhésion annuelle à l'association : 10€.

Rens.02 98 25 50 32 - www.karineseban.com