

STAGE DE CHANT ET RANDO

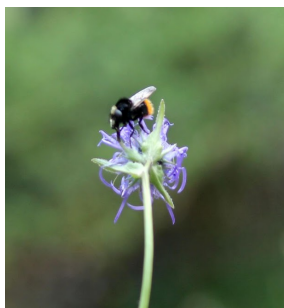
- POLYPHONIES ET GRAND BOL D'AIR -

Du 8 au 15 juillet 2017
au Casset (Parc National des Ecrins)



Un stage d'exploration vocale
et de polyphonies oxygénantes
coloré de quelques touches
d'invitation à la pleine conscience

Cette 6ème édition estivale au Casset sera une occasion nouvelle de sillonner les chemins de montagne, d'explorer sa voix, de chanter comme un pinson, de flâner sur les sentiers de la polyphonie...



Notre chalet, en bordure des Ecrins, entre Hautes-Alpes et Isère, est un point de départ idéal pour profiter des chemins de montagne, découvrir faune et flore, lacs et points de vue incroyables sur les sommets et vallées environnantes.

Les chemins de la voix chantée, quant à eux, seront jalonnés d'explorations de la voix et du souffle, de découvertes de notre lutherie corporelle, et de polyphonies tirées d'un répertoire aux vastes horizons : une balade sonore et vibratoire quotidienne, à aborder avec comme bagages... votre curiosité et votre gourmandise.

Pour mieux savourer toutes ces douceurs, être plus présents encore à tout ce qui vibre en nous, cette semaine sera aussi colorée de-ci, de-là, par quelques touches d'invitation à la pleine conscience.

Soyez bienvenu(e) parmi nous !

LE CHANT

Chaque jour, un temps de relaxation et de « **mise en énergie** » du corps, et un temps de **mise en (libre) voix**, pour mieux placer le souffle, le son, sentir les résonances, et aiguïser la conscience des rouages de notre instrument de chanteur : le corps entier.

Les temps de polyphonie, autour d'un répertoire puisé dans différentes époques et parties du monde, sont l'occasion de travailler sur **l'écoute, le son, l'expression, la perception de l'harmonie...**

Pour apprivoiser d'autres expériences, nous pourrons faire quelques escapades du côté de **l'improvisation** et du **chant en petits groupes**. Le tout présenté lors de la traditionnelle et conviviale **aubade** de fin de semaine...

LA MARCHÉ

Le matin ou l'après-midi, nous partons en balade dans les pas de notre accompagnateur. Les paysages des Ecrins nous réservent de beaux itinéraires en pleine



nature, mais aussi de belles pauses avec vue panoramique, et, pourquoi pas, de belles siestes dans les alpages !

Différents groupes

pourront être formés selon les aspirations du jour. Les propositions de sorties sont adaptées selon la météo. Ceux qui préfèrent se balader de leur côté peuvent prendre conseil auprès de l'accompagnateur.

Hors de la présence de l'accompagnateur, chacun reste responsable de lui-même et de sa sécurité.

...ET LE RESTE

Quelques invitations à la pratique de la pleine conscience jalonnent notre séjour, instants guidés à différentes heures du jour, en balade ou en intérieur, que chacun sera libre d'explorer aux moments qui lui sembleront propices.



Une journée de pause est prévue en cours de semaine pour une découverte différente de la région : rando à la journée, délassément dans les sources chaudes des Grands Bains à 2 km, visite de la ville fortifiée à Briançon, bon temps à la terrasse de chez Finette - institution locale...

LA VIE AU CHALET

Au Casset, on partage le chant, les balades, et aussi les quelques tâches liées à la vie de groupe : cuisine, vaisselle, petit ménage...

Hébergement simple et fonctionnel en chambres et petits dortoirs (4 à 6 personnes). Pour ceux qui souhaiteraient un hébergement en chambre simple, un "gîte de charme" se trouve à 100m dans le hameau du Casset.

Les repas sont amoureusement préparés par l'équipe de chanteurs-cuistots, avec votre aide, et à partir de produits en grande majorité biologiques et locaux.

LES INTERVENANTS

Issue d'une formation classique en chant et contrebasse, Marie Fressynet aime butiner son pollen dans toutes sortes de champs... Sa pédagogie s'appuie sur un travail corporel pour développer les perceptions, l'écoute, le lâcher-prise, la conscience du corps entier comme instrument résonant - avec un maître mot : le bonheur de chanter !



Accompagnateur en montagne et passionné par les plantes et leurs usages, **Fabrice Vaccari** guidera nos pas et nous ra-contera au fil du chemin des histoires de fleurs, de petites bêtes, de grandes montagnes...

EN PRATIQUE

Public : de **15 à 21 personnes**. Pas d'autres prérequis que d'aimer chanter et se balader !

Lieu : le chalet se situe au **Casset**, hameau de Monêtier-les-Bains (Briançonnais). Il est dans le Parc des Ecrins, à 1500m d'altitude.

Durée : du **samedi 8 juillet** dans l'après-midi au **samedi 15 juillet** dans la matinée.

Inscription : souhaitée avant le **15 mai**. Après cette date, nous contacter avant votre inscription pour vérifier qu'il reste de la place.

Equipement : pour le chant, des vêtements souples, chauds et confortables, un tapis de sol, des partitions que vous auriez envie de partager... Pour les balades, un équipement adapté aux randonnées en altitude, des protections solaires...

ACCES

En voiture : 2h de route depuis Grenoble et un peu moins depuis Gap.

En covoiturage : quelque temps avant le stage nous mettons les coordonnées en commun afin que vous puissiez organiser entre vous des covoiturages. Venant du nord (Grenoble ou Lyon), vous trouverez aussi des covoiturages type Blablacar : la route du col du Lautaret est bien desservie les samedis d'été (regarder les trajets à destination de Briançon, le Monêtier-les-Bains se trouve le long de l'itinéraire).

En train + covoiturage, ou train + bus :

- TGV jusqu'à Grenoble / Lyon / Oulx (Italie, à 45 mn de Briançon puis liaison bus). Pour bénéficier de tarifs trains intéressants réservez bien à l'avance
- Train de nuit Paris-Briançon
- Voyages très abordables par Ouigo de Paris à Lyon, de Rennes à Lyon... Puis covoiturage.
- TER depuis Marseille ou Valence via Gap (arrêt Briançon)
- Bus régulier depuis Grenoble et depuis Briançon (arrêt Monêtier les Bains- Eglise).





TARIF

Le tarif comprend l'hébergement et les repas pour les 7 jours, ainsi que l'encadrement professionnel des activités de chant et de randonnée.

450 € Tarif normal

350€ Tarif "petits budgets",
ou bien tarif "troc" *

** Par exemple, vous avez une activité d'élevage, de boulangerie bio, de fromage, de maraîchage et pouvez faire profiter notre tablee de votre production... Bienvenue au troc ! Nous consulter svp pour s'accorder sur sa nature.*

250€ Tarif "tout petits budgets" **,
ou bien tarif "petit budget" + "troc" !

*** Les places au tarif "tout petits budgets" sont en nombre limité, nous consulter pour vérifier s'il en reste de disponibles, merci. Le troc est bienvenu également pour ce tarif (mais pas obligatoire).*

Nous faisons le choix de vous proposer différents tarifs, afin que le stage soit accessible au plus grand nombre malgré les différences de ressources. Nous vous invitons à choisir votre tarif en conscience, dans le respect de vous-même et du travail fourni par l'équipe en amont et pendant ce stage pour pouvoir vous le proposer. Aucun justificatif ne vous sera demandé.

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS

lespromeneursdesons@orange.fr

Bulletin d'inscription

Chant et rando au Casset 2017

Nom

Adresse

Téléphone

Courriel

Age

Voix

Je viendrai avec mon véhicule : oui / non

Quelques informations sur votre pratique
vocale / corporelle :

Mon tarif Normal (450€)

Petits budgets (350€)

Tarif « troc » (350€) ✨

Tout petits budgets (250€) ✨

Tarif Petit budget + troc (250€) ✨

*Nous vous invitons à lire les explications plus
haut, à nous consulter en amont pour les tarifs ✨,
et à choisir votre tarif en conscience. Merci !*

Bulletin à retourner à :

Les Promeneurs de sons, c/o

Marie Fressynet, Les Payas, 38970 Pellafol

accompagné d'un chèque d'arrhes de
100€ à l'ordre des Promeneurs de sons.