



« VOIX CHANTÉE »

Stage à Douarnenez

du 21 au 25 juillet 2025

Animé par Annick Augis, praticienne Feldenkrais
et Marie-Anne Le Bars, chanteuse

Au programme

- Chaque jour, 5h d'activités chant et de préparation corporelle (*méthodes Feldenkrais et Bones for Life*).
- Du lundi au vendredi 9h00 – 14h00
- Un repas, à prendre sur place, sera proposé à 14h.
- Loisirs : sentier côtier, Musée du bateau, plage, thalassothérapie

Lieu

- Ateliers des Arts 88 rue Pasteur 29100 Douarnenez
- Pour aller à Douarnenez en train : gare de Quimper puis bus (horaires sur www.cat29.fr)

Matériel

- Apporter une tenue chaude et confortable, un tapis de sol, un tissu pour vous allonger sur les tapis, un coussin pour la tête si nécessaire.

Hébergement

- L'office de tourisme de Douarnenez : 02 98 92 13 35
- Marie-Anne Le Bars 06 86 04 41 25

Tarifs

- Stage : 330 € (ANCV acceptés)

Contacts : Prospero Théâtre

prospero.theatre@gmail.com

Annick Augis 06 78 35 63 14

www.voix-en-mouvement.com

Marie-Anne Le Bars 06 86 04 41 25

www.voixetcouleur.fr



PROGRAMME STAGE « VOIX CHANTÉE »

à Douarnenez

Les stages de **voix chantée** sont animés par

Annick Augis, metteure en scène, lectrice, praticienne diplômée des méthodes Feldenkrais et Bones for Life.

Marie Anne Lebars, chanteuse et animatrice diplômée en psychophonie ML Aucher et Bones for Life.

Pratiqués en alternance, la prise de conscience par le mouvement et le chant s'enrichissent mutuellement, et de leur complémentarité résulte une énergie commune.

La qualité de l'émission des sons dépend de notre conscience corporelle et de la finesse de notre réception sensorielle.

La maîtrise du souffle ouvre les portes de la voix.

La conscience de notre axe vertical et de l'horizontalité des voûtes favorise l'enracinement et le rayonnement et améliore la justesse et la liberté de la voix.

Le chant devient source de détente et de vitalité, de tonus et d'équilibre.

Avec Annick Augis les séances permettent de :



- Explorer et renforcer les appuis des pieds à la tête,
- prendre conscience de la structure de la cage thoracique,
- retrouver une respiration simple, détendue, adaptée à différentes situations,
- redécouvrir la mobilité du larynx, de la langue, des lèvres,
- rendre l'articulation plus fluide, plus légère.

Avec Marie-Anne Le Bars, le travail de la voix porte sur:

- le développement de son écoute et de celle des autres,
- des exercices sur le souffle et la pose de la voix,
- des jeux d'improvisation et de création,
- l'apprentissage de chants polyphoniques et à l'unisson.

