

Chants de Grèce et éveil corporel



à Nauplie (Péloponnèse) - Grèce

Stage du jeudi 5 octobre soir au lundi 16 octobre 2017 matin

Contenu pédagogique :

Approche vocale :

Chants en langue grecque (phonétique) en chœur à l'unisson, et/ou en solo à une ou deux voix de Hadzidakis, Theodorakis, Xenakis, et chants populaires

Approche corporelle :

Pour rechercher le mieux-être, différentes démarches (relaxations, auto-massage, méditations,...)

Intervenantes :

Elizabeth Grard, chanteuse professionnelle soliste (soprano), directrice artistique de la compagnie com.2.bien.entendu, professeur de chant et intervenante à Lyon et région.

Marie Christopoulos, praticienne et formatrice en massages de bien-être et somato-thérapeute, animatrice d'ateliers de mieux-être à Marseille.

Effectif :

6 à 8 stagiaires, tous niveaux.

Lieu du stage :

Maison Christopoulos, située sur un terrain planté d'oliviers, dominant la ville de Nauplie (environ 150 km d'Athènes), disposant de 4 chambres doubles, 2 salles de bains, WC indépendant, cuisine et grande pièce, et terrasses. Plage de Karathona à moins de 3 km.

Date limite d'inscription : 31 mai 2017 - Réservation : 06.88.54.64.90
elizabeth.grard@gmail.com

Moyens de transport :

Vol A/R Marseille/Athènes ou Lyon/Athènes, location d'un minibus de 9 places pour déplacements en Grèce.

Déroulement :

Arrivée samedi soir – accueil – installation
Dimanche à samedi : pratiques corporelle et artistique
Dimanche à mardi : auditions, visites possibles

Journée type :

9h - 10 h : échauffement corporel
10h - 12h : échauffement vocal et travail répertoire collectif
12h30 : déjeuner
15h – 16 h relaxation guidée) jour 1
16h – 17 h chant collectif) jour 1
15h – 17 h chant individuel (3 ou 4 stagiaires) jour 2 et 3
auto-massage, méditation, relaxation guidée (3 ou 4 autres stagiaires)

Lieux de restitution envisagés :

Epidaure (théâtre de l'ancien port)
Mycènes (Le tombeau d'Agamemnon)
Petite église orthodoxe au bord de mer
Maison au bout de Karathona

Budget par personne :

Trajet A/R :

Vol Marseille-Athènes + location minibus 9 places en Grèce 380 €
(à titre d'exemple : 220 € vol+60 € bagages+100€ minibus)
pour Vol Aegean, par Travelgenio : Mars 17h15 – Ath 20h55
Ath 8h40 – Mars 10h30)

Hébergement et repas 200 €

Frais pédagogiques 200 €

780 €

Note : Frais à prévoir en Grèce : entrée des sites visités , tavernes, cafés, carburant...