

Bulletin d'inscription

Stage Rythme et Bien-Être à Bramans 2014

NOM :

Prénom :

Date naissance :

Adresse postale :

.....

.....

Code postal :

Ville :

Téléphone(s) :

e-mail :

Débutant : Non débutant :

Mon niveau de pratique musicale et mes objectifs pour ce stage :

Je m'inscris aux séances de rythme :

tarif plein : 130€ tarif réduit : 100€

Je m'inscris aux séances de massages :

tarif unique : 130€

Les inscriptions sont à renvoyer par courrier postal ou e-mail à :

Association Musicorpyrthme
11 rue Marie-Antoinette
69160 Tassin la Demi-Lune
musicorpyrthme@orange.fr

Si vous n'avez pas d'adresse e-mail, joindre une enveloppe timbrée et libellée à vos noms et adresse postale.

Signature :

Déroulement du stage

**Samedi 5 juillet
à partir de 10h**

Accueil et installation.
Séances de travail rythmique
et de relaxation corporelle
alternées et réparties dans la journée.

Du dimanche 6 au vendredi 11

Séances de rythme sur ½ journée
alternativement matin et après-midi,
et rdv individuels pour massages
sur l'autre ½ journée

sauf la journée du mardi ou du mercredi

qui reste libre pour randonnée éventuelle
(autonome) et pique-nique (selon météo) .

Vendredi 11

Fête de fin de stage offerte aux stagiaires

Tarifs et nombre de places:

Séances de travail rythmique

Maximum 20 personnes

Plein tarif : 130 €

Tarif réduit : 100 €

Étudiant, chômeur, senior, famille nombreuse,
groupe (à partir de 3 personnes inscrites ensembles)

Séances de massages :

**Les séances étant individuelles, il n'y a que 16
places en massage,**

Tarif unique : 130 €

**Pour plus de précisions
consulter nos sites**

musicorpyrthme.fr

www.harmoniebienetre.org

5^e STAGE RYTHME ET BIEN-ÊTRE

à

BRAMANS (Savoie)

du

05 AU 11 JUILLET 2014

avec

Stéphanie LE TOUZÉ

et

Laurence MENJOZ

Dans un environnement propice au travail
autant qu'à la détente,
venez vous ressourcer en pratiquant
des séances de rythmique corporelle avec
Stéphanie Le Touzé,
complétées par
la relaxation avec
les séances de massage-bien-être de
Laurence Menjoz

Renseignez-vous sur le site
musicorpyrthme.fr
et/ou contactez-nous.
Stéphanie Le Touzé
musicorpyrthme@orange.fr
06 64 14 90 25
Laurence Menjoz
laurence.menjoz@yahoo.fr
06 85 69 82 68

RYTHME...

Un stage de rythme....

Pourquoi ?
Pour qui ?

Que vous soyez
mélomane,
chanteur de salle de bain,
musicien par imprégnation,
improvisateur ou lecteur de partition,

...si le rythme vous interroge, si sa maîtrise vous intéresse, un stage d'initiation à la rythmique corporelle peut sans doute vous procurer un bénéfice.

Ce stage a l'ambition de libérer en chacun l'accès à la compréhension et à la pratique de schémas rythmiques réalisés corporellement. Il représente aussi pour certains une possible (ré)conciliation avec la pratique solfégique par le corps et le jeu - collectif ou individuel - et aide les réfractaires à la lecture à résoudre leurs problèmes d'approche de la partition dans la joie et la bonne humeur.

Stéphanie LE TOUZÉ

...est professeur de Formation Musicale depuis ... toujours.

Passionnée de pédagogie autant que de rythme, elle a développé une démarche d'apprentissage basée sur l'utilisation du corps dans l'espace et la pratique de la percussion corporelle.

DU 5 AU 11 JUILLET 2014

À BRAMANS (Savoie)

pour adultes uniquement

Hébergements possibles :

«Au Relais de la Diligence»: 04 79 20 30 99
<http://www.chambres-hotes-maurienne.info/fr/descriptif.html>

« Hôtel Les Glaciers » : 04 79 05 22 32
<http://www.hotel-lesglaciers.com/>

Camping « le Val d'Ambin »: 04 79 05 03 05
<http://www.camping-bramansvanoise.com/>

Location de gîtes :
<http://bramans.haute-maurienne-vanoise.com/>
<http://www.bramans.fr/>
<http://www.bramans-hautemaurienne.com/>

En cas de difficulté, contactez-nous.

Lieu et Accès

Bramans (73500) village savoyard situé à 1250 m d'altitude en Haute-Maurienne.

Accès par autoroute jusqu'à Modane, puis route nationale de Modane à Bramans (10km).

Accès SNCF Modane, puis navette autocar de Modane à Bramans..

Déroulement du stage : (voir au dos)

...BIEN-ÊTRE

La relaxation corporelle

Pourquoi ?
Pour qui ?

Que vous soyez
femme ou homme,
jeune ou moins jeune,

... pour tous le bien-être est un art de vivre à découvrir à travers l'unité du corps et de l'esprit.

Laurence MENJOZ
Relaxation Corporelle.

Adhérente à la fédération française
du Massage-Bien-Être ,
Laurence vous accompagnera par :

...des petites séquences de mise en condition avant chaque séance rythmique, afin de se libérer des tensions inutiles, se redynamiser, se recentrer et développer l'écoute corporelle positive (concentration et confiance en soi),

... des séances individuelles de massages-bien-être pour l'équilibre mental et physique, adaptés aux différents moments de la journée, pour le respect du corps tout entier.

Rythmique corporelle et relaxation se veulent complémentaires et s'équilibrent réciproquement; leur alternance correspond à un rythme vital naturel.