

## Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage  
**Méditation, Chant  
et Percussions corporelles**

du 11 au 14 juillet 2019

à Ourches (Drôme)

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

Date et signature : .....

Coupon à retourner  
avec le chèque d'arrhes de 50 euros à :

Peggy ROUGIEUX  
924 Chemin des Eaux  
26760 Montéléger

## Conditions d'inscription

Pour vous inscrire, merci de remplir le bulletin ci-contre et de le renvoyer accompagné d'un chèque d'arrhes de 50 euros à l'ordre de Peggy Rougieux.

En cas de désistement moins de 10 jours avant le début du stage, les arrhes nous restent acquis.

Prix du stage : 220 euros  
(frais pédagogiques uniquement)

Dates et Horaires :  
Du jeudi 11 juillet  
au dimanche 14 juillet 2019

Horaires de chaque journée :  
de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h.

Pas d'hébergement sur place.  
Repas du midi tirés du sac ou mis en commun  
selon la formule « repas partagé ».

Lieu du stage :  
26120 Ourches  
(du jeudi au samedi)  
Et en pleine nature le dimanche

### Renseignements et inscription :

Peggy ROUGIEUX  
06 81 24 15 59  
[www.enchantelavie.fr](http://www.enchantelavie.fr)  
[contact@enchantelavie.fr](mailto:contact@enchantelavie.fr)



*Respire, chante, vibre au rythme de la Vie !*

## Stage d'été

**MEDITATION, CHANT  
et PERCUSSIONS CORPORELLES**



**Du 11 au 14 juillet 2019**

**à Ourches (Drôme)**

[www.enchantelavie.fr](http://www.enchantelavie.fr)

## *Méditation, Chant Et Percussions corporelles*

### **Se ressourcer et libérer sa créativité !**

Se relier à soi puis aux autres par la méditation, les vibrations sonores et les chants.

Prendre du temps pour se centrer, respirer, s'apaiser.

Puis laisser le souffle devenir son, murmure, et enfin laisser émerger le chant du cœur.

Se baigner de sons, de vibrations, goûter pleinement à l'harmonie des voix.

Petit à petit, développer sa confiance en soi et en son chant.

Oser explorer sa voix et tous ses possibles.

Chanter en ayant conscience de ce qui se passe dans son corps.

Grâce aux jeux vocaux et aux percussions corporelles, libérer sa créativité.

Développer son écoute et le plaisir de chanter en polyphonie, des chants spontanés co-crésés et des chants du monde.

### **Contenu du stage**

Le stage alternera des temps de

- méditation
- vibrations sonores
- chant spontané
- vocalises
- jeux vocaux
- percussions corporelles
- et chants du monde de différentes traditions.

Ces différentes pratiques permettront de :

- se centrer
- se connecter à sa respiration
- se détendre
- relâcher les tensions
- délier son corps, aligner sa posture
- s'ancrer
- développer sa confiance en soi, en sa voix, en la vie
- développer sa créativité
- se relier aux autres dans le plaisir partagé de l'harmonie des voix.

### **Qui suis-je ?**



Passionnée par la voix, j'anime des ateliers Voix adultes, des séances « Sons et Méditation », des ateliers d'éveil musical pour les tout petits et j'accompagne des couples dans la mise au monde de leur enfant avec la vibration sonore.

Mes différentes explorations, stages et formations m'ont mené de la chanson française à l'improvisation vocale, en passant par le yoga du son, les chants du monde et le chant lyrique.

Ce qui m'anime ? Partager les vibrations sonores, faire sonner les voix en harmonie, amener chacun à oser sa voix, dans un cadre apaisant et bienveillant.

*Peggy Rougieux*

Stage ouvert à tous !