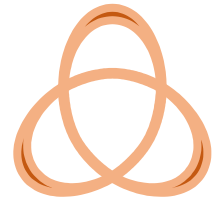


19 au 22  
Juillet  
2024

# Entrer en relation avec et par son corps et sa voix



Temps privilégié pour se découvrir ici et maintenant unique.  
Charpenter et articuler son corps et sa voix par les sensations.  
Explorer son élan de contact avec le vivant en nous et autour de nous,  
le sol, l'espace, le végétal, un partenaire. Par le chant et le mouvement  
spontanés, oser guider, soutenir, s'accorder, s'affirmer, collaborer, ou  
pas, lors de créations et partages. Enchanter son corps et sa vie...

**Les ateliers d'Eutonie Gerda Alexander®** (se créer la juste tension) pratique d'éveil corporel lors d'exercices simples. Comment accueillir ses sensations du moment présent et s'ajuster en détente à la situation vécue ? Tout l'être est concerné par cette recherche d'ajustement, dans le mystère de sa globalité et le respect de ses possibles. Ouverture à la différence de chacun(e) au sein du groupe. Elle permet de se régénérer, en mobilisant ses propres ressources.

**Les ateliers Corps et Voix** : exploration de la voix adaptée à chaque personne de façon à apporter un bien-être dans la pratique artistique et dans le corps : respirations, yoga du son, explorations des résonances corporelles, improvisations vocales animées, voix spontanée, apprentissage de chants collectifs variés.

**Stage non résidentiel ouvert à tous**, groupe de 10-12 pers.

**Dates**: les 19,20,21 juillet 2024 (9h30-18h) et 22 juillet 2024 (9h30-17h)

**Lieu** : Braine-l'Alleud (20 min en train de Bruxelles), salle La Canopée rue Longue, 139. A 10 min de la gare, à pied. Entrée par le côté droit du bâtiment. Parking en dehors du lieu.

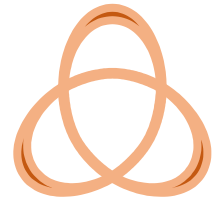
**Frais pédagogiques** : 360 euros. Hébergement et repas à votre charge.

**Intervenantes** : Hélène Wiltz, chanteuse et pédagogue de la voix et Marie-Louise Lejeune, eutoniste Gerda Alexander®  
**contact@grainesdesons.fr / m.l.lejeune@hotmail.com**

**Pour S'INSCRIRE, nous contacter au +32 (0)478/83 03 85 et veiller aux modalités d'inscription.**

19 au 22  
Juillet  
2024

# Entrer en relation avec et par son corps et sa voix



Pour **CONFIRMER** l'inscription :

**1)** Je renvoie le **formulaire d'inscription** ci-dessous par la poste à M-L Lejeune : 62, avenue Clos du Sadin, 1420 Braine-l'Alleud, Belgique; ou par mail destiné à **m.l.lejeune@hotmail.com**  
**Et** je verse le **montant de 100 euros** sur le compte **BE24 0689 0301 2938** de l'ASBL -Présence en corps- avec la communication : Nom, Prénom, Stage Eutonie ÉTÉ 2024.

*En cas de désistement, je comprends que la totalité de cet acompte soit retenu à partir du 5 juin 2024.*

**2)** Je verse le **solde de 260 euros** pour le 28 juin sur le compte **BE24 0689 0301 2938** de l'ASBL -Présence en corps- avec la communication : Nom, Prénom, Stage Eutonie ÉTÉ 2024.  
Montant non remboursable.

---

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage non résidentiel d'Eutonie G. A. du 19 au 22 juillet 2024 : « **Entrer en relation avec et par son corps et sa voix** ».

Prénom et nom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse électronique :

Date et signature :

**Au plaisir de cheminer avec vous**  
**Hélène -Graines de sons-**  
**Marie-Louise -Eutonie, art de vivre- +32 (0)478/ 83 03 85**