stage
EN FORME EN CHANTANT

Un séjour pour se détendre, retrouver le plaisir du mouvement
et du chant. Apprendre des techniques corporelles et vocales
(relaxation, mouvements déliés et espaces, techniques vocales)
Quelle que soit son expérience, se laisser guider
avec joie et bienveillance par deux professionnels du corps,
du mouvement et du chant pour un stage fort en vibrations et vitalité.

Du jeudi 14 au dimanche 17 mai 2026
Abbaye de St Jacut de la Mer

Le Programme :

Jeudi 14/05

14H-14H30 - Rdv-accueil à l'Abbaye
14H30-15H30 - Présentation groupe & programme du séjour
15H30–16H - Relaxation musculaire (N)
16H - Collation et mise à disposition des chambres
17H–18H45 - Atelier corps et voix* – **Fondamentaux et Vibrations** (J)

19H - Dîner

20H30-21H30 - Atelier Bien -être (Assouplissements – Relaxation)(N)

Vendredi 15/05

8H15-9h - Petit déjeuner

9H30-11H30 - Marche - Réveil matinal et PILATES sur la plage (mobilité articulaire, tonicité, périnée, souffle, abdominaux profonds)(N)

Pause

12H30 - Déjeuner

14H30-17H30 - Atelier Corps et voix* - **Souffle et Respiration** (J)

17H30 - Thé..

18H-19H - Randonnée (N)

19H - Dîner

20H30-21H30 - Atelier Bien-être (Assouplissements et Relaxation)(N)

Samedi 16/05

8H15-9H - Petit déjeuner

9H30-11H - Salle Abbatiale - Atelier corporel espaces et mobilités (cage thoracique, bassin + mouvements improvisés)(N)

11H-12H30 - PAUSE (ou randonnée pour celles et ceux qui le souhaitent)(N)

12H30 - Déjeuner

14H30-17H30 - Atelier Corps et voix* - **Ancrage et verticalité** (J)

17H30 - Thé..

Pause ou séance de relaxation pour ceux celles qui le souhaitent (N)

19H Diner

20H30-22H - Concert chantant- **Chansons françaises (Brassens, Sylvestre, Le Forestier, Jonasz, Hardy, Souchon, Lavilliers, Chanson Plus Bifluoree, traditionnels …) chantées ensemble, avec l'aide des textes (bref, une sorte de karaoké vivant ☺)** (J)

Dimanche 17/05

8h15-9H - Petit déjeuner

9H15-10H15 - PILATES (N)

Pause

10H30 - Atelier corps et voix* - **Expressivité et synthèse** (J)

12H - Débriefing stage
12H30 - Déjeuner
14h - Café thé pris en commun
14H30 - Fin du stage

(*) Chaque atelier quotidien « Corps et Voix » sera composé d'une alternance entre exercices corporels et séquences vocales (chants à l'unisson, polyphoniques et/ou en canon).

Les intervenants

Nathalie BOURGIN : Enseignante du mouvement - Diplômée d'État Remise en forme – Pilates – Anatomie par le mouvement Blandine CALAIS GERMAIN - Médiation par le mouvement dansé – Relaxologue certifiée. Jacques LAPORTE : Chanteur classique (soliste et choriste baryton-basse) et chanteur guitariste (chansons françaises) – Anatomie pour la Voix B. CALAIS-GERMAIN (2013) – Certifié en Massages de bien-être et de détente (2021) et méthode SINOVI B. CALAIS-GERMAIN (2025) - En formation de Psychophonie M.L.-AUCHER (en cours).

*

Les Tarifs

275€ les ateliers + location de la salle (chèques vacances acceptés)
Nous pouvons vous réserver une chambre à l'Abbaye en pension complète (282€ en chambre individuelle / 240€ en chambre partagée) + 2,50€ taxe de séjour

INFOS & RESERVATIONS

Nathalie 06 70 31 46 04, nathaliebourgin35@gmail.com
Jacques 06 61 50 99 16, lavoixenformes@orange.fr
Merci d'adresser un chèque ou virement de réservation à
Association Bien-être et mouvement
33 rue Pierre Varin de la Brunelière
35700 RENNES
ainsi qu'une fiche d'inscription sur le site www.nathaliebourgin.com