

Du 21 au 26 août à Avallon (Yonne)

La Roche verte (lieu)
et Frédérique Cambreling (professeur)

<http://www.frederique-cambreling.fr>

Proposent :

Un stage comprenant :

Des cours individuels

Pouvant également se décliner en

- ateliers de musique de chambre, uniquement trio flûte, alto (ou violoncelle) et harpe ou duos.

- musique improvisée (avec Frédéric Stochl).

Niveau minimum requis : DEM

Pas d'encadrement pour les personnes mineures

.

Lieu :

12 rue de la Fontaine neuve 89200 Avallon

Hébergement proposé :

En gîte ou grande chambre partagée.

Tarifs :

Cours – hébergement – repas du soir :

530 euros en gîte – chambre double

490 euros en grande chambre de quatre personnes avec petit déjeuner.

Le déjeuner du midi sera à la charge des stagiaires.

Les tarifs seront revus dans le cas d'un trio constitué.

Organisation des cours et des lieux :

21 août : arrivée des stagiaires (entre 13h et 14h)

21 août : début du stage à partir de 16h -

25 - 26 août : fin du stage avec restitution le 25 en soirée ou 26 en début d'après-midi pour celles et ceux qui le souhaitent.

Il est recommandé d'apporter son instrument.

Petit forfait supplémentaire pour profiter d'un instrument sur place : 40 euros

Option complémentaire :

Atelier de training corporel adapté pour les musiciens

22 € par séances...deux séances d'1h30 chacune sont proposées durant le stage.

Animés par Nathalie Pommeret, formée à l'enseignement de la danse à la Royal Academy of Dancing, Londres, Art-thérapeute en milieu hospitalier, diplômée de l'Université Paris V, René Descartes. Cours collectifs aux Temps du Corps (centre culturel des pratiques de santé traditionnelles chinoises), cours individuels auprès de musiciens professionnels.

- Les cours proposent une exploration des structures corporelles de chacun : ajuster les habitudes posturales, fluidifier les tensions, affiner la conscience sensorielle afin de développer l'aisance, la subtilité et la précision du mouvement.

- Les techniques utilisées sont issues de la danse contemporaine, ainsi que des méthodes de conscience corporelle et d'analyse du mouvement: Feldenkrais, M. Alexander, Eutonie, Pilates ou encore du yoga et du Qi qong.

- L'accent est mis sur la respiration mais aussi sur les perceptions kinesthésiques subtiles, les sensations musculaires, osseuses, organiques et cutanées. Outre le renforcement dynamique des capacités corporelles, ce travail conduit à l'ouverture des espaces internes du corps, espaces de centrage et d'écoute.

Située à 220 km de Paris et à 250 kms de Lyon, Avallon est une très agréable ville du département de l'Yonne et proche du Morvan. Elle est facilement accessible en train et en voiture. Si vous venez en train il vous mènera à la gare d'Avallon.

Bulletin d'inscription

Nom :.....
prénom:.....

Date de
naissance :.....

Instrument :.....
.....

Niveau
d'études:.....

Adresse:.....
..... Ville:..... Code
postal:.....

Tél:..... Email:.....

Répertoire :
.....
.....
.....

Je m'inscris à l'option de training corporel : OUI
 NON

Bulletin à renvoyer **avant le 20 juillet** accompagné d'un chèque de 80 € d'arrhes. Pour les participants venant de l'étranger, virement bancaire de 80€ dont le RIB sera communiqué après réception du bulletin d'inscription.

Adresse postale : Frédérique Cambreling , 12 rue de la Fontaine Neuve 89200 Avallon Contact : f.cambreling@free.fr En cas de désistement au-delà de la date de limite d'inscription, les arrhes ne seront pas remboursés. Le solde couvrant le prix des cours vous sera demandé à votre arrivée.

Date et signature

