

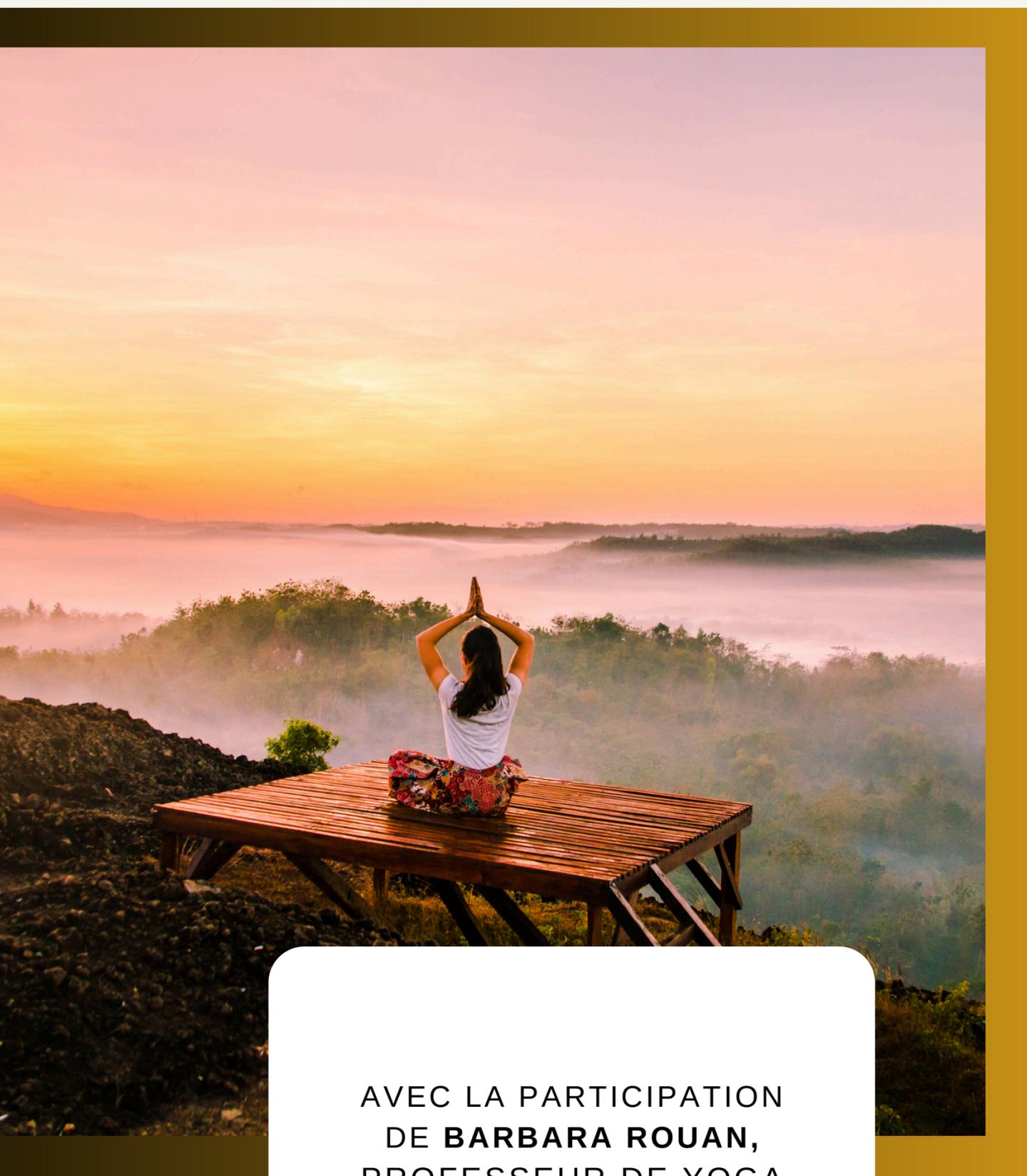
15 - 16 FÉVRIER  
2025

BIEN DANS  
SA VOIX:

VOYAGE

DANS LE CORPS CHANTANT

Stage organisé par Choeurs-école Chiara Maccotta



AVEC LA PARTICIPATION  
DE **BARBARA ROUAN**,  
PROFESSEUR DE YOGA

# Programme du stage

## **Jour 1: la conscience du corps et du son**

Exercices de respiration, réveil corporel, exercices d'alignement doux et d'ancrage au sol.

Travail de la "contre-résistance", appliquée sur des lignes vocales simples, dans le but d'éliminer les tensions de la gorge.

Exploration des résonateurs à travers des vocalises en détaché/lié.

Application sur un chant à l'unisson (une mélodie ou un lied, qui vous sera envoyé à l'avance pour déchiffrage en autonomie)

## **Jour 2: expression et interprétation**

Yoga dynamique pour stimuler les muscles posturaux et réveiller votre énergie.

Jeux d'articulation, avec une voix bien placée dans ses résonateurs.

Sentir les liens qui unissent le souffle, le corps et la partition.

Quelques improvisations collectives pour explorer votre potentiel expressif, sans oublier la spontanéité !

Application sur un chant à l'unisson.



## **Choeurs-école présente...**

**Un stage de chant pour tous,**  
fruit d'une **collaboration unique** entre  
une cheffe de chœur et son professeur de yoga



Diplômée de la Faculté de Musicologie d'Aix-en-Provence, ainsi que du CRR de Marseille dans plusieurs disciplines (flûte traversière, musique de chambre, analyse et histoire de la musique, composition dans les styles, direction de chœur), Chiara Maccotta allie la rigueur technique au plaisir de la musique partagée et s'est toujours souciee du bien-être vocal des choristes. Sa carrière de cheffe de chœur se développe essentiellement en Occitanie, et ce depuis quinze ans.



Barbara pratique l'Ashtanga Vinyasa Yoga depuis plus de dix ans. Elle approfondit sa pratique et poursuit la formation Saddhana pendant quatre années durant lesquelles la dimension traditionnelle du yoga est dévoilée auprès d'Arnaud Kancel à Montpellier. C'est avec plaisir et passion qu'elle partagera avec vous ses connaissances dans le cadre de notre stage de chant. Techniques posturales et pratique du souffle seront transposées à l'art du chant. Au plaisir de vous rencontrer.

Fiche d'inscription au stage  
A remettre avant le 05/02/2025

NOM :

Prénom :

Pupitre (si connu) :

Adresse postale :

Téléphone :

Mail :

**Cette fiche est à remettre en main propre à Chiara Maccotta ou à Barbara Rouan.**

Le règlement s'effectuera par chèque, accompagné de cette fiche. Il est possible de régler en deux fois (janvier et février).

**Tarifs :**

100€ par stagiaire

Tarif réduit pour les couples : -30€ sur la seconde inscription.

**-15% pour toute inscription effectuée avant le 23 janvier 2025**  
(non cumulable avec l'offre pour les couples)

**Lieu du stage:**

**Kamala Ashtanga Yoga  
6, rue général Bruyère  
30250 Sommières**

Prenez votre tapis de sol. Barbara pourra vous en fournir si le vôtre n'est pas anti-dérapant.

**Horaires du stage :**

14h-18h00 les deux jours.

Contact: chiara\_maccotta@hotmail.fr / 06 77 62 16 64