



sophie dubois
PSYCHOPRATICIENNE - MUSICOTHÉRAPEUTE

Stage Voix et écriture : le souffle, le son, les mots...

un chemin de conscience

« Dans la sérénité du « creuset de Meymans » et d'un cadre bienveillant, nous vous proposons un processus de transformation personnelle et de créativité où seront associées les techniques de la pédagogie vocale, de la conscience corporelle et de l'écriture, pour libérer vos mots et votre voix. Un temps pour se découvrir ou se redécouvrir et poursuivre votre chemin de conscience »

La voix est un processus qui touche l'être en profondeur. Elle se trouve souvent bloquée par des mémoires émotionnelles qui l'empêchent de se révéler et de se déployer. Nous explorerons tous les registres de « nos voix » par le « lâcher-prise » et la liberté d'improvisation du chant spontané.

Les mots sont des réservoirs personnels de souvenirs, d'émotions et de sentiments, mais aussi des formules parfois trop indélébiles. Nous voulons nous frotter à eux, les exhumer et les tricoter pour porter avec joie nos mots les plus nourrissants et affaiblir ceux qui nous hantent.

En préambule au programme:

- Respiration et méditation
- Relaxation musicale
- Exercices corporels
- Ecriture automatique
- Chant, souffle, improvisation
- Ecriture de fragments
- Cercles de parole
- Projet personnel

Dates : du 4 au 6 décembre 2015.

Horaires : le vendredi 4 décembre à 18h. Accueil dès 17h30

Fin du stage le dimanche 6 décembre à 17h.

Lieu : Le Creuset de Meymans - Au pied du Vercors - Drôme

Hébergement : de 78 à 154 € en pension complète (selon la chambre choisie et vos revenus)

Coût du stage : 240 € + 10 € d'adhésion à l'association Solfie.

Ce stage s'inscrit dans un cycle de 3 stages (prochaines dates 27-29 mai et 12-16 juillet) et peut être suivi indépendamment des autres.

Un entretien préalable est nécessaire pour une 1ère inscription en appelant Sophie au 06.64.25.52.32

Xavier de Stoppani pratique un accompagnement en conscience et l'hypnose. Formé au coaching holistique et à l'hypnose ericksonienne, il a été journaliste pendant huit ans dans la presse écrite, a suivi de nombreux ateliers d'écriture et produit plusieurs ouvrages personnels, mémoires et fragments. Pour Xavier, l'écrit est à la fois un outil de découverte de soi, une voix de transcendance de nos souffrances et une pratique terriblement jubilatoire.

www.xavierdestoppani.com

Sophie Dubois a été musicienne puis chef de chœur. Musicothérapeute et psychopraticienne transpersonnelle, elle travaille aujourd'hui avec des groupes et reçoit en individuel en psychothérapie et en art-thérapie vocale. Elle a créé une méthode originale avec les outils de la pédagogie vocale et musicale et une approche psycho-corporelle et holistique de la voix .

www.sophiedubois.fr

Association Solfie - Sophie Dubois - 18 Place Chabaud - 26200 Montélimar
tel : 06.64.25.52.32 - contact@sophiedubois.fr - www.sophiedubois.fr



bulletin d'inscription pour le stage «4/6 décembre 2015 » à renvoyer à l'adresse inscrite ci-dessus.

nom :

prénom :

adresse :

code postal :

tél :

mail :

Je joins à mon inscription un chèque de 90 euros d'arrhes libellé à Association SOLFIE, qui atteste de mon engagement et qui me sera remboursé uniquement en cas d'annulation du stage.

Signature :