

## Initiation

---

Se rendre attentif et percevoir par la posture ou le mouvement les grandes lignes du corps.

Apprendre à accueillir l'émergence de la voix comme elle vient quand elle est suscitée par des enchaînements gestuels soutenus.

Retrouver la pulsation fondamentale qui déclenche souffle et chant.

Se familiariser avec toutes les nuances de la matière sonore.

Déployer la verticalité de la résonance vocale.

Ralentir, s'accoutumer à la durée.

## Approfondissement

---

S'impliquer dans le chant et la danse, seul ou à plusieurs.

S'exercer à rester avec le vif des images, le remous des sentiments.

Capter ce qui s'invite et le « chevaucher ».

Apprivoiser les mouvements émotionnels de la voix, en en déployant le chant.

Partager ce qui s'est passé dans des temps d'échanges parlés ou écrits.

## Célébration

---

Ensemble par le chant et la danse...

Honorer le besoin immémorial de communier ensemble avec l'indicible.

*Quand la vie appelle,*

*Quand le quotidien retient,*

*Tension, déchirement, chagrin.*

*Au cœur du vif*

*Coller au flux des choses*

*Apprivoiser, reconnaître, apprendre.*

*Pas à pas...*

*À l'écoute du ténu de la Source*

*Peu à peu...*

*Dans tout émoi, dans toute voix*

*Entendre son allant.*

*Une musique de l'instant*

*Qui dessine les rives de tous les chants.*

# Chant du Corps Danse de la Voix



## 2023

Une présence à un intervalle  
où souffle la mélodie  
de quelque chose d'oublié.  
Un accord avec soi-même  
qui permet de donner forme  
au désir vital  
de chant et de danse.

Une expérience du son dans le corps  
qui fonde la musique de la voix...  
À l'articulation de l'audible et de  
l'inaudible...

La découverte de chants proches de ceux  
des peuples les plus anciens découlant  
des mêmes sources d'inspiration :  
la nature et le jeu bruisant de ses  
éléments, les sensations corporelles et  
leurs manifestations dans le souffle, les  
sentiments et leurs expressions sonores.

**Bénédicte PAVELAK**

06 83 49 99 50

[benedicte.pavelak@orange.fr](mailto:benedicte.pavelak@orange.fr)

12 bis avenue de la Dhuy - 93170 Bagnolet

# ateliers 2023

## Séances hebdomadaires

**Lundi** 19h à 21h  
**Mercredi** 09h à 11h

90 € les 4 séances consécutives  
Si le suivi des 4 séances est interrompu par une absence d'une semaine, ce prix est majoré de 14 €

26 € la séance isolée

12 Bis Avenue de la Dhuy - Bagnolet  
Métro Galliéni ou T3 Adrienne Bolland

## Journées mensuelles

**Vendredi** 9h30 à 18h30  
6/01 3/02 10/03 31/03 12/05 2/06  
30/06 8/09 6/10 10/11 1/12

**Samedi** 9h30 à 18h30  
7/01 4/02 11/03 1/04 13/05 3/06  
1/07 09/09 7/10 11/11 2/12

**Prix** 90 € la journée\*

**Inscription** il est nécessaire de réserver en envoyant un chèque de 90 €. Celui-ci est encaissé après la journée. Si vous annulez dans la limite des 7 jours précédant la date de l'atelier, il est débité.

**Adresse** 12 Bis Avenue de la Dhuy  
93170 Bagnolet  
Métro Galliéni ou T3 Adrienne Bolland

# stages de 3 à 7 jours

## Chant des Fondamentaux *Pratique des fondamentaux qui permettent l'émergence d'un chant de l'instant*

**BAGNOLET** 9h30 à 18h30 tous les jours

**Dates** 24/25/26 février  
16/17/18 juin  
15/16/17 septembre  
15/16/17 décembre

**Prix** 290 € pour chaque stage

**Inscription** 2 chèques de 145 €\*

**LAVAUUR**

**Dates** 17 au 22 juillet  
(du 17 juillet à 9h30 au 22 juillet à 22h30)

**Prix** 470 €

**Inscription** 2 chèques de 235 €\*

**Adresse** Institut Vajra Yogini - Marzens  
81500 LAVAUUR - 05 63 58 17 22

**Hébergement** Entre 35 et 70 €/jour

## Chant du Tambour *En ville comme en pleine nature*

**BAGNOLET**

En milieu urbain, prêter l'oreille à ce peuple qui a tant besoin de dire par le tambour. Apprivoiser ce battement essentiel qui nous rappelle à la nécessité du lien avec l'autre et les grandes forces de l'univers.

**Dates** 23 au 28 avril  
(9h30 à 19h tous les jours)

**Prix** 470 €

**Inscription** 2 chèques de 235 €\*

**Adresse** 12 Bis Avenue de la Dhuy 93170 Bagnolet

**FARAGOUS**

Au cœur d'une nature inspirante, renouer avec le tambour, médiateur d'un ralliement avec soi, l'autre et les éléments. Entendre la trace ancestrale d'un chant de toujours présent au cœur de l'être.

**Dates** 23 au 30 juillet  
(23 juillet à 16h au 30 juillet à 10h)

**Prix** 470 €

**Inscription** 2 chèques de 235 €\*

**Adresse** Gîte de Faragous - 12360 Camarès

**Hébergement** Environ 60 €/jour

## Chant du Silence *Un temps de retraite au cœur de l'automne*

Consentir à une vie quotidienne réglée par le silence pour écouter et déployer le chant de l'instant.

**Dates** 21 au 28 octobre  
(du 21 à 17h30 au 28 octobre à 15h30)

**Prix** 490 €

**Inscription** 2 chèques de 245 €\*

**Adresse** Monastère de Ségriès  
4360 Moustiers Ste Marie 04 92 74 64 12

**Hébergement** 88 €/jour en chambre de trois  
122 €/jour en chambre individuelle

### \* CONDITIONS D'ANNULATION

Les chèques sont encaissés après le stage. Si vous annulez dans la limite des 30 jours précédant la date de la session, un des deux chèques est débité, l'autre vous est renvoyé. Si vous annulez dans la limite des 15 jours précédant la date de la session, les deux chèques sont encaissés.