



Sophie HIERONIMUS

s.hieronimus@yahoo.fr ou 06 88 39 20 08

Groupes 2023 / 24

Studio A Corps Voix 23, rue Brézin Paris 14^{ème}

Cours hebdomadaires de pratique corporelle En petits groupes

HARMONIE DU MOUVEMENT

Les mardis de 8 h 45 à 10 h

Les mardis de 10 h 30 à 11 h 45

Travail corporel holistique inspiré de la Gymnastique
Ehrenfried et de l'approche Laban / Bartenieff

Souplesse et tonicité

Respiration et coordination

Economie et fonctionnalité du geste

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les jeudis de 10 h 15 à 11 h 30

Sources : Approches anatomo-physiologiques de
Blandine Calais-Germain et de Bernadette de
Gasquet

Sangle abdominale et groupes musculaires du dos et des membres

Stabilité et mobilité

Ajustement tonique à l'effort

Engagement à l'année - hors vacances scolaires

Tarif forfaitaire trimestriel sur la base de 26 € le cours d'1 h 15 (20 € le cours si 2 cours hebdomadaires)

Ateliers mensuels

ANATOMIE DU GESTE

8 dimanches de 10 h à 13 h

Pratique corporelle à la lumière de l'anatomie

Focus sur une partie du corps à chaque atelier

Mieux connaître les structures anatomiques et leurs connexions
pour préciser la qualité du mouvement et des gestes

Mobilité intrinsèque de la partie concernée

Mobilité en connexion avec le corps entier

15 octobre	Les pieds	10 mars	La respiration
19 novembre	Le bassin	28 avril	Le périnée
17 décembre	La colonne vertébrale	26 mai	Regard et audition
14 janvier	La ceinture scapulaire	23 juin	Les schèmes moteurs

Tarif par atelier 60 €

LA VOIX EST LIBRE

7 samedis de 9 h 30 à 15 h

Improvisation vocale, créativité, expressivité

Technique vocale engageant tout le corps, issue de la psychophonie

Marches et percussions corporelles pour l'intégration du rythme

Jeux vocaux basés sur les élans du corps et la spontanéité

Improvisations collectives, duos, trios, quatuors... et solos

Support de poèmes pour sa propre création poétique improvisée

7 octobre	2 mars
25 novembre	4 mai
16 décembre	1er ou 8 juin (à préciser)
20 janvier	

Tarif par atelier 85 € Déjeuner tiré du sac

Les ateliers peuvent être suivis à l'unité, même si le programme est conçu avec une progression sur l'année

Stages résidentiels

- Avant-programme -

IMPROVISATION ET CHANT CLASSIQUE

Du 14 au 20 avril 2024

Erquy - Côtes d'Armor

En collaboration avec Véronique BAUER,
contralto, professeur de chant

Préparation corporelle : Ancrage, axialité, ouverture thoracique, disponibilité cervicale et maxillaire

Improvisation vocale : Jeux rythmiques et vocaux sur fond de marches ou d'élan corporels, d'onomatopées ou de langage imaginaire, en tutti, ou quatuors, duos, trios, solos...

Chant classique : Technique vocale engageant le corps entier, répertoire polyphonique varié, lyrique ou chants du monde

Frais pédagogiques 450 € dont 20 € à l'association Odysséesvoix

Frais d'hébergement 250 € en demi pension

Dîner libre, sur place ou en ville

Chambres doubles - individuelles selon disponibilité et avec supplément

Draps et serviettes non fournis



JEÛNE ET PSYCHOPHONIE

Du 15 au 21 juin 2024

Miniac-Morvan - Ille-et-Vilaine

Pour le Centre de séjour JEÛNE & ABONDANCE

La psychophonie : Approche du chant ancrée dans le corps, associant un travail technique d'ancrage et d'appui, de verticalité, d'ouverture respiratoire, un appui sur les perceptions sensori-motrices pour affiner la conscience du geste vocal, des explorations ludiques, vibratoires, rythmiques, mélodiques, pour chanter avec plaisir, authenticité et poésie.

Le jeûne: Démarche très personnelle, engageante au-delà de la seule question

alimentaire, qui doit être accompagnée par une équipe compétente et disponible, en mesure d'ajuster la cure aux besoins de chacun, et soutenue par des activités qui nourrissent la personne sur tous les plans.

Les séances de chant collectives en grand et petit effectif aident à cette harmonisation, associées à des **marches** en pleine nature, à des temps de **repos**, et à des **massages** pour qui le souhaite.



Informations et inscriptions :

www.jeuneetabondance.com

CANTA CREA CAMMINA en Piémont italien

Du 14 au 20 juillet 2024

Pradleves, Val Grana

En collaboration avec Bernard GORGEON,
guide de haute montagne

Canta : Improvisation vocale en salle et durant les randonnées, soutenue par un travail technique associé à une préparation corporelle.

Explorations ludiques des couleurs vocales, des différentes formes de langage, de dynamiques rythmiques variées, à partir de la spontanéité des élans du corps et des jeux relationnels.

Crea : Créations poétiques inspirées par des moments dans la nature et par les croisements des univers des participants, qui serviront de support à l'improvisation, ponctueront ou clôtureront les journées.



Cammina : Marcher, dérouler le pas en silence, en chantant, en papotant. Respirer, se laisser inspirer par la montagne, par la langue italienne si chantante, par la convivialité du groupe.

L'accueil de Cinzia et de son équipe à l'Albergo La Pace vaut à lui seul une participation à l'aventure !

Informations complémentaires à venir

HARMONIE DU MOUVEMENT

Du 11 au 17 août 2024

Dordogne

Travail corporel et marches tranquilles

Massages ayurvédiques à la demande

En collaboration avec nos hôtes Franck CADOUX et
Frédéric ECHASSOUX

Travail corporel : Tonification et étirements, équilibre, aisance du geste, coordinations, précision des changements de position et de niveau spatial

Travail en finesse reliant la conscience du corps en mouvement et la perception de l'espace autour, parce que le travail sur soi ne vaut que pour mieux évoluer dans le monde.

Sources d'inspiration : Gymnastique holistique Ehrenfried, système Laban / Bartenieff, Blandine Calais-Germain.



Marches : Randonnées faciles pour la mise en pratique du travail en salle dans une activité quotidienne de base et pour le plaisir de cheminer dans la nature, de respirer, de dérouler le pas et de laisser voguer son imaginaire au gré des paysages.

Massages ayurvédiques : la cerise sur le gâteau ! Un soin du corps ancestral, individualisé, qui complète à merveille les activités du stage, dynamisant ou relaxant, harmonisant. En supplément.

Informations complémentaires à venir