

STAGE

Chant, Peinture & Alimentation vivante



**Le 25 octobre 2014 au Dognon (23)
De 9h00-18h30**

Et si on profitait de l'entrée en saison automnale pour revivifier nos 5 sens !

Au programme 4 ATELIERS

Nos ateliers seront ponctués de moments de convivialité où Ysabel nous invitera à découvrir et participer à l'élaboration de nos mets du jour.

ACCEUIL : 9h00

- ✓ 9h 30 : Collation
- ✓ 10h à 12h : Peinture avec Marie
- ✓ 12h : Préparation du repas avec Ysabel
- ✓ 13h : Repas
- ✓ 14h : Pause
- ✓ 14h 30 à 16h30 : Chant avec Jean Pierre
- ✓ 16h30 : Collation/goûter
- ✓ 17h à 18h30 : Finalisation et partage artistique des créations du jour

PS : pour bénéficier au maximum de cette journée nous demandons aux participants de venir à jeun et d'avoir mangé léger la veille au soir

Qu'est ce que l'alimentation vivante ?

C'est un concept nutritionnel qui nous vient des USA où l'on recherche en priorité la qualité et la vitalité dans les aliments. C'est pourquoi l'alimentation sera d'origine végétale, essentiellement crue, sans additifs chimiques, et la moins transformée possible. On y trouvera : des légumes, des fruits, des graines germées (dont les céréales), des oléagineux, des algues, des plantes sauvages et comestibles.

C'est aussi une "crusine" gourmande, tous ces aliments pourront être accommodés de différentes manières : jus, smoothies, soupes crues à température ambiante ou chaude l'hiver, pâtés végétaux, pizzas crues, fromages, yaourts et boissons à base d'oléagineux, tartes au fruits, sorbets,

Comment relier peinture et chant ?

La peinture est envisagée ici comme un geste libérateur et ludique de la créativité de chacun.

Sur de grandes surfaces de papier, nous laisserons nos mains exprimer les différentes matières, formes, directions, répétitions, sensations, émotions...recueillies par nos 5 sens, dans un temps d'observation de la nature.

Décors de motifs géométriques et assemblages de personnalités serviront de support à des improvisations vocales pour libérer la créativité.

Les chants à plusieurs voix participeront à la jubilation vocale.

ANIMATEURS

Marie NOUHAUD

Contrebassiste et performer peinture-musique à St Maurice la Souterraine (23)

Issue d'une famille de peintres, elle a toujours souhaité relier la musique et les arts plastiques. Après plusieurs prix en France, elle a achevé ses études de contrebasse à Vienne en Autriche et a joué dans l'Orchestre des Jeunes de la Communauté Européenne avec Abbado et Karajan. Elle a été co-soliste de l'orchestre du Grand Théâtre de Limoges pendant 20 ans et enseigne la contrebasse au conservatoire de la Creuse.

Elle propose de créer des peintures à plusieurs qui deviendront des partitions musicales .

Jean-Pierre NOUHAUD

Violoncelliste et chef de chœur à St Maurice la Souterraine (23)

Parallèlement à son parcours de violoncelliste (plusieurs diplômes, notamment prix d'excellence au concours Léopold Bellan), il apprend la direction d'orchestre et crée le chœur départemental de la Creuse et le chœur Victoria. Il a été co-soliste de l'orchestre du Grand Théâtre de Limoges pendant 25 ans et enseigne le violoncelle au conservatoire de la Creuse.

Il propose des chants à plusieurs voix reliés à l'automne et des improvisations basées sur les peintures créées pendant l'atelier.

Avec leur association Cordes et Compagnies, Marie et Jean-Pierre organisent des concerts et festivals en Creuse :

www.doublecordes.com cordesetcompagnies@gmail.com

Ysabel ANDREO

Naturopathe à Dompierre les Eglises (87)

Passionnée par les thérapies naturelles, l'art culinaire, le monde des plantes sauvages et comestibles ainsi que la permaculture, Ysabel Andreo vous fera découvrir lors de cette journée artistique, comment manger "vivant" simplement.

En savoir plus sur ses activités :

www.moulindescombes.com naturopathie@moulindescombes.com

TARIFS & LIEU

Tarifs

40 € Adhérents 50 € non Adhérents

Chèque d'acompte 20 €

Pour info l'adhésion annuelle à l'Association Cordes & Compagnies = 10 €

Lieu

70 rue de la Chapelle le Dognon, 23300 St Maurice la Souterraine

MODALITE D'INSCRIPTION & ORGANISATION PRATIQUE

L'inscription est confirmée dès réception du bulletin d'inscription complété et accompagné du chèque d'acompte 20 €. Nombre de participants limité à 20

Date limite d'inscription : 19 octobre 2014

Le solde est à régler en début d'atelier. Pour toute annulation effectuée de votre part à moins d'une semaine de l'atelier, l'acompte ne sera plus remboursé.

Dans le cas d'un effectif insuffisant d'une annulation ou d'un report de notre part, l'acompte sera rendu ou à faire valoir sur une prochaine session.

Pour votre confort, nous pouvons vous proposer un hébergement, contactez-nous !

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

TEL.....PORTABLE..... EMAIL.....

A renvoyer au 70 rue de la Chapelle le Dognon 23300, St Maurice la Souterraine