

MODALITE D'INSCRIPTION & ORGANISATION PRATIQUE

L'inscription est confirmée dès réception du bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque d'acompte de 20 €.

Nombre de participants limité à 20,
Date limite d'inscription : 15 décembre 2015.

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 pas 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.

Si vous venez de loin et que vous avez besoin d'un lieu pour dormir, contactez-nous.

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

TEL : PORTABLE :

EMAIL

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

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 le 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, smoothie, soupes crues à température ambiante ou chaude l'hiver, pâtés végétaux, pizzas crues, fromages, yaourts et boissons à base d'oléagineux, tartes aux 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.

Le travail de la voix: découverte de l'outil vocal et comment faire vibrer le corps résonateur, nous amènera vers un chant spontané à plusieurs, en laissant s'exprimer nos émotions sur le thème de :

" La FÊTE "

STAGE

CHANT, PEINTURE & ALIMENTATION VIVANTE



**Le Dimanche 20 décembre 2015
au Dognon (23)-LIMOUSIN
De 9h00-18h30**



**Pour aborder les FÊTES dans la joie,
offrez-vous une journée de créativité
ludique, artistique et gustative !**

Au programme 4 ATELIERS

Nos ateliers seront ponctués de moments de convivialité où Ysabel nous invitera à découvrir *l'alimentation vivante* notamment lors de l'élaboration de nos repas.

ACCUEIL : 9h00

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

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

ANIMATEURS



Les présentations de gauche à droite...

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 échauffements et jeux vocaux, puis des improvisations basées sur les peintures créées pendant l'atelier.

Avec leur association Cordes et Compagnies, ils organisent des concerts et festivals en Limousin :

www.cordesetcompagnies.fr

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 Andréo vous fera découvrir lors de cette journée artistique, comment manger "vivant" simplement.

En savoir plus sur ses activités:

www.moulindescombes.com

naturopathie@moulindescombes.com

Aucun prérequis exigé, venez simplement pour vous amuser, partager et le plaisir de créer !