

Bulletin d'inscription

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

ÂGE :

TÉLÉPHONE :

E-MAIL :



Inscriptions à envoyer le plus tôt possible à :

Véronique BAUER

6, Chemin de la Ruelle 22430 ERQUY

Arrhes : 150 € au nom de Odysseesvoix

Date limite d'inscription 15/06/2025

Les inscriptions seront effectives à réception des arrhes.

Préinscriptions par mail

bauer.veronique@gmail.com

06 81 80 89 20

www.veroniquebauer.fr

Hélène Guilloteau : 06 21 09 66 58

Conception graphique: DeBourgnie 06 20 81 30 72



VÉRONIQUE BAUER

Chanteuse lyrique, elle a collaboré au travail du groupe vocal Musicateuze spécialisé dans la musique vocale du 20^e siècle. Parallèlement à des engagements réguliers dans les chœurs de Radio-France, de l'Opéra Bastille et du théâtre du Châtelet, elle mène une carrière d'enseignante et de soliste s'exprimant principalement dans le domaine de la musique de chambre, de l'oratorio et de la création contemporaine. Passionnée de pédagogie vocale, elle suit une formation de 2 ans dans le cadre de l'Ariam ainsi qu'une formation sur le corps au travers de la Technique FM Alexander. Son approche corporelle pour le chanteur est inspirée de la pratique du Qi Gong, du Tai Chi et de la méthode Feldenkrais®. Sa curiosité l'entraîne à explorer la voix sous divers angles : technesthésie, psychophonie, improvisation, écoute des harmoniques, Ostéovox, ateliers de musique du monde ce qui nourrit sa pratique pédagogique, riche de 35 années d'expérience. Elle coache régulièrement comédiens, journalistes et chanteurs, et propose de nombreux stages de chant et ainsi que des ateliers mensuels à Paris dans le cadre d'Odysseesvoix entourée par des praticiens expérimentés.



HÉLÈNE GUILLOTEAU

Après des études de lettres, des années d'enseignement, des accompagnements de fin de vie, de deuils, elle pratique une psychothérapie humaniste Rogérienne depuis 25 ans. Bienveillance et considération positive inconditionnelle sont la base de la relation. « Nous possédons tous un enfant intérieur qui porte inconsciemment des blessures qui ne lui appartiennent pas. Le travail consiste à lui redonner vie, joie, espoir et liberté afin de nous sentir nous-même le plus possible ». Hélène s'est formée au rêve éveillé, aux traumatismes de la mémoire. Psycho-généalogiste, formée en EMDR et en ICV (intégration du Cycle de vie). Titulaire du certificat Européen de Psychothérapie (CEP) superviseuse, elle travaille en libéral à Paris. L'improvisation théâtrale et le chant (en chorale et en individuel) lui ont permis de travailler la présence à soi et aux autres en toute authenticité. L'art thérapie permet de développer une autre forme de présence et d'être au monde. Elle anime des groupes de paroles à thème et auprès de professionnels, des ateliers lors de séminaires en psychologie.

Si j'osais chanter ?

Dépasser ses blocages et restaurer la confiance en soi-même

à ERQUY, en pays de Penthièvre
un cadre préservé, écrin de douceur
qui vit au rythme des marées

Du dimanche 10
au samedi 16 août 2025

*Le chant
Peut-être un cri
Qui se retient,
S'étonnant
De ce qu'il devient.*

Guillevic, Le Chant

Animé par :

Véronique BAUER
Chanteuse lyrique

Hélène GUILLOTEAU
Thérapeute

Cinq jours

dédiés à l'accueil et à l'exploration de votre voix, instrument du corps, à travers une écoute dénuée de tout jugement.

Deux ateliers en interaction : trouver des pistes pour vous mettre sur la bonne **voie**, pour oser « sortir la voix », l'apprendre à travers des jeux, en profitant du groupe qui permet de s'appuyer sur une riche matière sonore, verbale non verbale, émotionnelle, ou gestuelle...

Véronique vous propose un atelier vocal et corporel

Les exercices d'échauffement corporel dont les inspirations sont multiples permettent d'aborder le travail vocal dans les meilleures conditions possibles. Nous pratiquerons des **exercices de respiration** qui facilitent l'ancrage dans le moment présent et le geste vocal.

Sont proposés tour à tour des **vocalises** ludiques, des jeux musicaux, une **éducation de l'oreille musicale** à travers des polyphonies basées sur un répertoire simple et varié, des **explorations individuelles et collectives** autour du son et de sa couleur. Nous rechercherons l'authenticité du **timbre** de chaque personne, au-delà d'un critère culturel de beauté vocale, pour trouver notre voix profonde, cette voix libre et joyeuse qui célèbre la vie dans toutes ses dimensions.

Hélène vous conduira à la rencontre de l'enfant intérieur

Avec des ateliers croisés matin et après-midi, Hélène vous conduira à la rencontre de l'enfant intérieur. Remonter la ligne du temps permet d'intégrer le cycle de la vie pour libérer cet enfant libre et joyeux qui sommeille en nous.

Guidés par nos musiques familières, nous ferons du psychodrame, du rêve éveillé, de la méditation, des constellations, et autres outils psycho-corporels. Ce travail varié et actif, libère notre inconscient et nous fait faire des merveilles. Retraverser nos joies, nos peines, sans jugement. Les ressentis explorés individuellement, puis partagés en miroir, à 2 ou en groupe, permettront d'apprendre des expériences des autres.

Renseignements pratiques

Frais pédagogiques : 450 €
Adhésion : association Odysseesvoix : 20 €

Hébergement
- En pension : 250 € la semaine

Dates
Arrivée : dimanche 10/08 à partir de 18h
Départ : samedi 16/08 avant 10h

Et si vous pouviez retrouver la confiance en vous, prendre plaisir à chanter, vous redécouvrir, reconnecter avec votre intimité, permettre à votre monde intérieur de communiquer avec votre monde extérieur ?

Au quotidien

9H30	Échauffement corporel et vocal Vocalises, jeux vocaux, séquences de chant Préparation du repas
12H	
14H à 16H30	Repos ou balade
16H30 à 19H	Ateliers jeux Soirées libres

Ce que l'on entend parfois...

Tu chantes faux, tais-toi il va pleuvoir, ce n'est pas le moment, tu nous casses les oreilles, tu as la voix trop aiguë, trop grave, trop cassée, trop forte, trop nasillarde, pourquoi tu chantes, on ne t'entend pas, tu saoures chante bien mieux que toi, arrête de crier, de faire du bruit...

Organisation pratique

Préparation des repas de midi assurée en commun dans un esprit de convivialité et prise en charge par les stagiaires par équipe, à tour de rôle. Si intolérances alimentaires, merci de le préciser à votre inscription. Cuisine à disposition le soir. **Courses et menus sont assurés par l'organisateur ainsi que les dîners du dimanche et vendredi.**

L'hébergement au manoir de la Ville Rogon est proposé en chambre de 2 personnes.

Apporter draps et serviettes, tapis de sol, tenues chaudes, maillot de bain et chaussures de marche.

Accès

En train

Gare la plus proche : dimanche, covoiturage à l'arrivée à Lamballe. Pour le retour, navette Erquy Lamballe le samedi. Distribus 4 9H42 ou 14H02.

La voix est le reflet de l'âme
écrivait Platon.

Elle est en effet le reflet de notre personnalité et de notre vie intérieure, de nos émotions, de notre condition physique.