



# « S'OUVRIR AU SOUFFLE ! »

## Pose de voix et chant intuitif

du 13 au 15 octobre 2023 à l' Hôtel-Pension Beau-Site

**Chanter**, c'est jouer de mon propre instrument, m'animer, me rendre pleinement vibrant et vivant.

**Chanter**, c'est relier mon souffle et ma matière, mon ciel et ma terre.

**Chanter**, c'est ressentir et partager mes harmonies et disharmonies, mes paroles et silences, mes impressions et émotions.

**Poser ma voix**, c'est d'abord accueillir et accepter mes sons, mes chants, tels qu'ils sont.

**Poser ma voix**, c'est prendre le temps de ressentir, comprendre, conscientiser, intégrer ce que le souffle, inspiration et expiration, fait vivre en moi et comment le chant s'enracine, s'élève, résonne et se propage.

**Poser ma voix**, c'est faire de la place en moi, de la tête aux pieds. C'est apprendre à soutenir avec puissance, confiance, souplesse et agilité, le chant que je crée et qui me recrée.

**Chanter intuitivement**, c'est découvrir librement mon intériorité, explorer les possibilités infinies de ma voix. C'est m'amuser avec mon corps et m'émerveiller de sa capacité à moduler le souffle et les sons.

**Chanter intuitivement**, c'est percevoir que mon âme aime habiter mon corps. Mon âme m'inspire, m'ouvre, me vitalise, me façonne, me redresse et libère mon chant dans une mélodie unique qui ne ressemble qu'à moi.

**Chanter intuitivement**, c'est me découvrir en profondeur et dire au monde qui je suis avec vigueur !

### ANIMATRICE

Je m'appelle **Madeleine von Kaenel**. Je suis chanteuse et artiste. Je vis et travaille à Bex (Vaud). Passionnée par le chant et la voix depuis mon jeune âge, mon approche est basée sur mon expérience du chant choral et soliste, sur mon vécu personnel et profond de libération de la voix par les chants et mouvements intuitifs, ainsi que sur les enseignements suivis auprès de plusieurs professeurs, dont Anne Ramoni et Maryse Innis, chanteuses lyriques.

J'utilise aussi mes compétences en danse (Méthode Margaret Morris), en improvisation théâtrale (cours avec Benjamin Cuhe), et en méditation pleine conscience (stages d'observation avec Alain Boutet, analyste psycho-organique).

Je me fie à mes connaissances, à mes intuitions et à ma sensibilité empathique pour guider et faire évoluer l'enseignement en fonction des besoins et envies des participants, en respectant le rythme de chacun.

## OBJECTIFS

- Prendre du recul sur sa vie, se détendre, prendre soin de soi, se découvrir
- S'ancrer dans le corps par des exercices de marche et mouvements conscients.
- Améliorer sa respiration par l'observation consciente et des exercices variés.
- Oser sa voix par l'attention au corps, aux émotions, aux pensées et à l'action du souffle.
- Sons et chants intuitifs pour améliorer sa posture, assouplir le corps, ouvrir la voix.
- Explorer les résonateurs et les ressentis vibratoires dans le corps.
- Explorer la notion de soutien de la voix.
- Se libérer de certaines croyances sur la voix et le chant.
- Approcher les émotions par le jeu et l'expression vocale.
- Relier les participants par l'accueil et l'expression des sons, des voix.
- Avoir confiance en sa voix et faire confiance aux autres.
- Improviser tous ensemble sans craindre les disharmonies.
- Développer une attention à la globalité de l'être.

## PROGRAMME

(peut être soumis à quelques modifications)

### JOUR 1

dès 15h00 : arrivées, accueil et boissons, répartition des chambres

16h30 : en salle, introduction

17h00 : exercices d'ancrage, détente et respiration, sons

18h00 : temps de parole

18h30 : fin de l'enseignement

19h00 : repas du soir

20h15 : introduction au mantra OM et méditation libre si souhaité

20h45 : fin de l'enseignement

### JOUR 2

9h30 : accueil en salle, introduction

9h45 : exercices d'ancrage, détente et respiration, sons

10h30 : animations autour de la voix et du chant intuitif

11h00 : fin de l'enseignement, brunch

12h00 : pause libre

14h00 : chants et animations à l'extérieur ou en salle

16h00 : pause 30 minutes

16h30 : animations autour de la voix et du chant intuitif

18h00 : temps de parole

18h30 : fin de l'enseignement

19h00 : repas du soir

20h15 : mantra OM et méditation libre si souhaité

20h45 : fin de l'enseignement

### JOUR 3

9h00 : accueil en salle, introduction

9h15 : exercices d'ancrage, détente et respiration, sons

10h00 : animations autour de la voix et du chant intuitif

10h30 : fin de l'enseignement et libération des chambres avant 11h

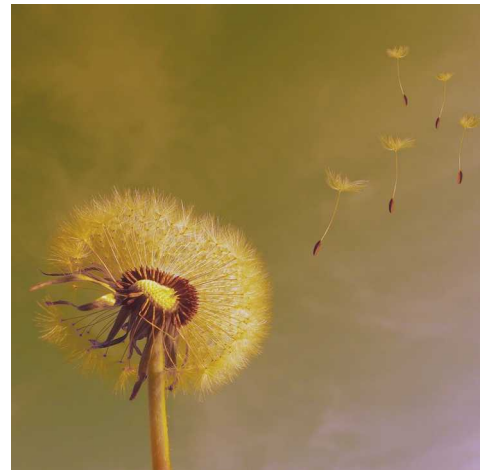
11h00 : brunch

12h00 : pause libre

14h00 : chants et animations à l'extérieur ou en salle

16h15 : temps de parole

17h00 : fin du stage, libération de la salle et départs



## LIEU, DATES, HORAIRE, REPAS, CHAMBRE

LIEU : Le stage se déroule sur deux jours et demi dans le cadre accueillant et bienfaisant de l'Hôtel Beau-Site à Chemin-Dessus, au dessus de Martigny, Valais.

### Hôtel-Pension Beau-Site

1927 Chemin-Dessus  
Valais, Suisse

+41 27 722 81 64

[info@chemin.ch](mailto:info@chemin.ch)      [www.chemin.ch](http://www.chemin.ch)

DATES ET HORAIRE: accueil le vendredi 13 octobre dès 15h00, fin le dimanche 15 octobre à 17h00.

REPAS : formule deux repas : brunch et repas du soir, végétarien, sous forme de buffet.  
Sur demande, possibilité d'obtenir un régime spécifique en cas d'allergie. Informer l'hôtel au moment de l'inscription, au plus tard une semaine à l'avance

CHAMBRE : individuelle, double ou multiple (3 ou 4 lits). La choix de la chambre ne peut pas être garanti. Les questions sur la répartition des chambres sont à adresser directement à l'animatrice. Il y a un lavabo dans chaque chambre. Salle de bain et WC communes pour l'étage.

## TARIFS ET PAYEMENT

COMPRIS DANS LE TARIF :

### Formule week-end, 2 repas par jour et animation

2 nuits / 2 brunchs (samedi et dimanche) / 2 repas du soir (vendredi et samedi) / thé – tisanes - café - fruits à volonté / taxe de séjour / animation pour un groupe restreint (4 à 9 participants)

En chambre multiple (3 à 4 lits)

**490.- CHF par personne**

En chambre double

**530.- CHF par personne**

En chambre individuelle

**610.- CHF par personne**

PAYEMENT :

L'inscription est confirmée à réception du montant total.

Virement sur le compte suivant :

Banque Raiffeisen, place du Centre 1, 1860 Aigle

**IBAN : CH26 8080 8003 7953 9458 7**

Madeleine von Känel-Rossier  
Chemin Aimé-Nicollérat 35  
1880 Bex



## CONDITIONS D'ANNULATION

L'inscription est confirmée par le paiement du montant total auprès d'Artiste de Vie.

L'annulation est gratuite jusqu'à 60 jours avant le premier jour de retraite.

Entre 60 jours et 15 jours avant le premier jour de retraite, les frais d'annulation équivalent à 50 % du montant total.

Entre 15 jours et 0 jours avant le premier jour de retraite, les frais d'annulation équivalent à 100 % du montant total.

## PREREQUIS ET MATERIEL

Aucun prérequis n'est nécessaire. Chacun vient tel qu'il est, avec la voix qu'il a.

Je recommande de porter des vêtements confortables, adaptés au climat et une paire de chaussons ou chaussettes.

Matériel nécessaire : couverture, coussin de méditation (zafu), matelas de sol, éventuellement de quoi prendre des notes.

Limite d'âge : à partir de 16 ans.

## INSCRIPTION

Au plus tard 3 jours avant le début de la retraite :

- via la page «contact» de mon site : <https://www.artistedevie.ch/contact.html>
- par courriel en m'indiquant vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone [madeleine@artistedevie.ch](mailto:madeleine@artistedevie.ch)
- par téléphone au (+41) 077 475 03 95

## PLUS D'INFORMATIONS

Vous en saurez plus sur moi, sur mon approche, sur les stages et cours en visitant le site [www.artistedevie.ch](http://www.artistedevie.ch) .

Au plaisir de vivre une rencontre enchantée !

Madeleine

