

# Stage Chant Impro/Biodanza

**du samedi 15 février**

**(10h30)**

**au lundi 17 février 2020**

**(vers 16 h)**

Animé par **Isabelle Berlioz** (Association Zique et Plume)

et l'invitée : **Pamela Dal Col**

(professeur didacte et superviseur de Biodanza-  
Association So vivenciando)

Pour



adultes

A Montbrun Bocage (31)

**3 journées pour  
Contacter sa joie de vivre, sa détente,  
sa souplesse, ses émotions, son estime de soi,  
son affectivité, son audace,  
sa créativité et sa légèreté !**

*Avec le corps, en dansant  
sur des musiques soigneusement choisies  
Avec la voix, en chantant spontanément....*

Explorer, se relier, à soi, à l'autre, à l'univers,  
goûter le plaisir vibratoire  
du corps en mouvement  
et du chant de l'instant...



Pamela  
Dal Col

**Pamela a rencontré la Biodanza en 2001 et depuis plus de 15 ans elle donne des cours réguliers et des stages principalement en France mais aussi en Italie et en Espagne.**

**Elle a été formée à la Biodanza Clinique (une spécialisation) directement par Rolando Toro (fondateur de la Biodanza), et en Italie elle a eu l'occasion de traduire ses propos au cours de stages. En tant que formatrice didacte elle accompagne les élèves en formation dans le cadre des supervisions.**

**En parallèle à la Biodanza elle est diplômée à l'Université de Lettre Interculturel de Trieste avec une thèse sur l'interculturalité et elle milite depuis l'âge de 17 ans dans différentes associations pour la défense de droits de l'homme et de la planète.**

**Autres formations et centres d'intérêts: cirque, tango, massage et photo.**

**<https://biodanza-toulouse-pamela.com/>**



Isabelle  
Berlioz

## **Mon parcours , mes propositions :**

**Mon travail prend sa source dans différents champs !**

**D'abord la musique baroque, le chant choral , le quatuor vocal a capella (chanson swing), puis la pédagogie nouvelle auprès d'enfants en difficulté, l'art thérapie, les chants du monde, et enfin, en 2011, la découverte incroyable du chant improvisé avec Chantal Gosselin (Quebec-circle songs), Jean-Yves Pénafiel (travail approfondi autour du langage imaginaire, des postures corporelles, de l'énergie véhiculée par le chant rythmé), et du chant spontané avec Christophe Boyer (le chant de la vie), qui est venu impacter ma pratique avec intensité .**

**Le voyage que je propose dans les ateliers/stages est une exploration qui va tantôt nous plonger à l'intérieur, puiser dans notre souffle, nos entrailles, nos mémoires, tantôt nous faire jouer avec les rythmes, les bourdons, les frottements harmoniques, les boucles... Divers outils, des dispositifs à géométrie variable, des temps de silence, et mon accompagnement doux, bienveillant et joyeux, viendront soutenir la rencontre et la pratique singulière et collective du chant de chacun, dans ce qu'il a de plus authentique. Un chemin aussi vers la joie, la liberté, la connaissance de soi, et la rencontre avec l'autre.**

**Facebook : Zique et Plume**

## ***Mais.....qu'est ce que la Biodanza ?***

La Biodanza est une méthode de développement humain créée dans les années 60 par le professeur Professeur Rolando Toro Araneda, anthropologue né au Chili. Rolando Toro a été responsable de la Chaire d'Anthropologie Médicale de l'Université de Santiago du Chili et a dirigé de nombreux travaux sur la phénoménologie de la créativité, sur l'expression des émotions et sur les modifications des états de conscience.

Le terme Biodanza est constitué par le préfixe grec " **Bio** " qui signifie " Vie" et sur le mot "**danza**", danse en français, avec son sens premier de " mouvement intégré et plein de sens ". La **Biodanza est donc " la danse de la vie"**.

Présentée par son créateur comme une " pédagogie de l'art de vivre ", la Biodanza consiste à pratiquer des exercices – utilisant la danse et la musique - visant à stimuler les "potentiels génétiques de l'être humain" dans le but de renforcer sa santé, sa conscience éthique et sa joie de vivre. C'est une **méthode d'expression et de développement des potentialités humaines**.

La biodanza privilégie la "**vivencia** ". Il n'existe pas d'équivalent en français pour ce terme sud-américain. Située entre vécu, expérience, ce que l'on est en train de ressentir, la sens du mot vivencia pourrait être "l'instant présent vécu intensément ici et maintenant".

La biodanza invite chacun à vivre la rencontre avec soi-même, avec l'autre et avec l'environnement, à travers l'émotion et le plaisir du mouvement et de la danse, émergents de la musique. Elle nous invite à mettre plus de vie dans la vie. Par ses effets psychologiques, biologiques et physiologiques, la Biodanza est reconnue pour avoir un effet puissant sur la santé, le bien-être et la communication.

### **Pendant le stage..... :**

Les temps d'exploration se dérouleront dans la salle de rêve de Pave avec parquet, poêle à bois et grandes baies vitrées donnant sur la nature....

avec trois « vivencias» ...et trois sessions de chant impro  
Lors d'au moins 1 soirée, (voire les 2), nous vous proposerons aussi du chant...ou de la biodanza....

## **Les Tarifs du stage (hors hébergement et repas) :**

L'association Zique et Plume propose plusieurs tarifs, en fonction des revenus mensuels (toutes ressources confondues - les tarifs liés à l'animation n'ont pas augmenté, mais sont impactés par la bascule des frais de location de la salle et du ménage)

## **Animation (et frais de location de la salle de travail) :**

### **5 euros d'adhésion à l'association (année 2019/2020)**

+

Tarif 1 (revenus inférieurs à 1300 euros) : **120 euros**  
Tarif 2 (entre 1300 et 2000 euros) : **150 euros**  
Tarif 3 (plus de 2000 euros) : **180 euros**

**Possibilité de fractionner le paiement en plusieurs chèques.  
En cas de difficulté, téléphoner à Isabelle**

---

## **Le lieu**

**Au Hameau de Pavé, chez Sybille et Fabio Orsenigo,  
à 5 km de Montbrun Bocage (31)**

**<http://www.hameaudepave.fr/>**



Montbrun Bocage est situé à 1h15 de Toulouse.

Du co-voiturage pourra s'organiser à partir de Toulouse.

Possibilité d'hébergement ( 2 ,3 ou 4 lits ) en chambres dans le gîte ou ailleurs

## Les Tarifs Hébergement :

**Plusieurs solutions possibles :**

**(s'adresser à Isabelle Berlioz pour réserver)**

→ 2 nuits en chambre de 2 à 4 lits : **forfait de 40 euros**

→ 2 nuits sur une petite mezzanine de 2 lits :

**forfait de 30 euros**

→ 2 nuits en tente perso ou camion :

**forfait de 20 euros**

**En cas de manque de place dans le gîte ( l'hiver c'est souvent un peu juste parfois), des propositions dans des chambres aux alentours du gîtes sont à l'étude)**

Location de draps : 5 €

Nuit supplémentaire avant ou après : 20 € en chambre et 10 € en tente perso ou camion

---

## Les repas :

**Je vous demande d'apporter de quoi manger pour les 2 repas du soir, les 2 petits déjeuners partagés, le pain et les gourmandises (pauses, desserts....)**

**Le dernier midi nous mangerons les restes...il reste toujours de beaux restes ! Nous pourrons éplucher, cuisiner ensemble (cuisine équipée d'un four). Des précisions concernant ces repas seront données avant le stage.....**

**Une cuisinière, Sabrina Aouiche, viendra nous préparer les 2 repas de midi des 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> jours de stage.**

**Cela pour alléger un peu la tâche et nous régaler !**

**Ces repas seront VÉGÉTARIENS et sans gluten/ou vegan  
dans une unique formule : entrée + plat**

(on pourra, si besoin de gluten, se rattraper avec les desserts et le pain !):

### **Les Tarifs Repas :**

**Les 2 repas : 24 euros / personne**

**Végan : 26 euros/personne**

**dessert et Pain et vin et café non inclus.**

**Pour vous inscrire et réserver votre place pour le stage,  
je vous demande une confirmation par mail  
([ziqueplume@gmail.com](mailto:ziqueplume@gmail.com))  
avec le choix de la formule hébergement et le régime  
alimentaire spécial si c'est le cas :**

**A**

**[ziqueplume@gmail.com](mailto:ziqueplume@gmail.com)**

**ainsi que l'envoi d'un chèque d'arrhes de 50 euros**

à l'adresse suivante :

**Isabelle Berlioz  
18 allée des félibres, 31520, Ramonville Saint Agne**

**N'hésitez pas à contacter  
Isabelle 06 63 66 76 43 pour toute question  
d'organisation et pour le chant...  
et Pamela 06 33 21 21 28 pour la biodanza...**

**A bientôt !**

## Enfin quelques témoignages de stagiaires conquis (stages de chant impro)

*Pour ma part, c'était un grand plongeon! Un grand bain de vibrations et de sons, un bel espace de liberté qu'on s'offre en toute bienveillance. Beaucoup d'humanité aussi, de spontanéité, de vécu fort du moment présent. Le tout dans un cadre magnifique. En l'éclair d'un week-end on partage les choses petites et grandes de la vie. Merci pour ta façon d'animer : présente juste comme il faut. Facilitante et à l'écoute sans imposer un savoir ou un savoir faire. Bravo pour le risque de l'impro, c'était au plus près des besoins du groupe.*

*Elysabeth*

Une découverte à la fois enrichissante et régénérante que ce chant spontané, je me sens vivante, vibrante et pleine d'énergie depuis... De plus, le lieu est vraiment magnifique et inspirant. Merci à Isabelle et à toutes pour la qualité de votre écoute .

Caroline

C'était la pleine lune... et comme si on se connaissait déjà. Ecoute, légèreté, intensité et générosité du don de présence de chacun.e. Navigation assurée en finesse par Cap'tain Fée Isabelle. Du chaos à la subtile ou pulsante harmonie, l'espace vibrant s'est ouvert sur tous les possibles. Une beauté fascinante. Liberté, bienveillance... respiration et simplicité de la création dans l'instant. J'ai adoré ce partage qui m'a touchée et nourrie dans tous ses aspects.

Christine.

*C'était un super moment de partage, d'écoute et de créations sonores, une belle aventure dans l'inconnu certes mais remplie de moments simples, riches, essentiels caressant une vérité, la notre... Je sais à présent que chanter seul c'est bien mais que chanter ensemble c'est mieux.*

*Laurent*

J'ai été littéralement enchantée par ce stage de chant impro. Une magnifique découverte. Jouer avec les sons et les mouvements, ceux de sa voix, ceux de son corps et ceux de son cœur ! Oser, oser, et oser encore... Chanter, s'exprimer, faire bouger son corps, sa respiration, danser. Se reposer, se ressourcer, créer des liens, écouter, échanger, cuisiner ensemble, rire, méditer, dans un lieu enchanteur. Isabelle nous pousse dans nos retranchements, nous fait découvrir des sentiers insoupçonnés, nous pousse à la créativité musicale, à écouter notre enfant intérieur.

Merci pour ce bout de chemin... de vie... partagé.

Odile

*Ces deux jours de stage ont été pour moi une aventure douce et joyeuse. J'en suis partie nourrie, ressourcée et pleine d'énergie creative. J'ai beaucoup apprécié les plongeurs dans le ressenti corporel, les jeux d'impros qui s'enchaînaient comme un voyage, portés par l'accompagnement doux, léger et inspiré d'Isabelle. J'ai adoré partager tous ces délicieux moments avec ce groupe extraordinaire et sentir l'intimité, la chaleur et la puissance qui naissait de nos voix entrelacées... Un vrai plaisir ! Merci à tous, merci Isabelle. Christelle*

Que c'est beau, c'est beau la vie :

Je suis infiniment heureuse et reconnaissante envers toi et la vie pour le moment partagé et guidé d'hier matin.

Je mesure enfin un peu mieux ce que veut dire le mot enchantement, quand le corps tout entier vibre et chante ; quand la joie d'être vient tout entier le surprendre et le ravir. La musicalité des mots, bercés ou rythmés, et ce Don merveilleux qui nous est fait de ce chant, cette source en nous, ce trésor, qui jaillit ou chuchote et se mêle, se fond, aux sources des autres. Etonnement, ravissement, émotion. Joie, amour. Energie.

Tu sais nous guider de manière simple et épurée, vers des profondeurs...le texte que tu nous a partagé était de toute beauté ( extrait du livre de Christophe Boyer : le Tao du chant spontané). Même parlés, les mots quand ils sont justes, chantent.

Tu sais être percutante, vibrante, énergisante, tu sais nous faire passer, ou tout au moins sentir, ta belle flamme. Ce qui nous habite aussi, mais encore endormi.

Des sons, des mots, en conscience...et la présence de l'Autre. Et nous voilà partis en voyage jusqu'aux étoiles ! Sylvie