

Les Cinq Sens

Stage Intensif Eté 2011



Yoga Japonais

Kempo

Exploration voix et rythme

Du mercredi 13 au dimanche 17 juillet

L'objectif particulier de nos stages intensifs d'été est de mêler un travail corporel, basé sur le Yoga Japonais, et un travail d'expression.

Ces stages de cinq jours donnent aux nouveaux participants la possibilité de s'initier complètement aux pratiques proposées, et aux élèves expérimentés d'approfondir leurs connaissances déjà acquises. Ils permettent aussi à tout le monde de profiter de l'été pour partager un moment consacré à notre bien-être corporel et nos capacités d'expression!

Les sujets proposés cet été:

***Yoga Japonais :**

Le Yoga Japonais est basé sur l'action des méridiens de l'acupuncture, ce qui le distingue des autres systèmes de yoga.

Puisant dans la sagesse rare et extraordinaire d'une des formes de médecine les plus anciennes au monde, cet enseignement guide l'élève à comprendre le rôle fondamental des saisons dans les enjeux de santé, avec l'objectif non seulement d'optimiser sa forme, mais aussi d'être capable de découvrir lui-même les exercices, postures et pratiques méditatives qui répondent à son quotidien.

***Kempo :**

Le Kempo est un art martial japonais d'autodéfense et de boxe. Il en existe différentes écoles, et notre enseignement est celui en vigueur au sein de l'apprentissage de la médecine japonaise. Son art est donc basé sur une connaissance réelle et approfondie des méridiens d'acupuncture et de leurs points d'action. Son objectif principal est le développement de la force de santé du pratiquant à travers un entraînement complet du corps.

***Exploration voix et rythme :**

S'initier à la technique Alexander : Pour développer une meilleure coordination - une plus grande liberté des mouvements - réaliser une activité même complexe, avec moins d'intervention volontaire, sans pour autant que notre énergie aille vers un

quelconque relâchement - retrouver un équilibre efficace dans le rapport cou - tête - dos.

Développer son potentiel vocal : Mieux comprendre le rapport corps et voix. Par des jeux vocaux, corporels, rythmiques nous allons trouver le plaisir de chanter, parler, laisser émerger nos voix.

Les intervenants :

*Joëlle Colombani (professeur de la Technique Alexander, comédienne vocaliste)

*Douglas Klapper (acupuncteur de tradition japonaise, professeur de Yoga Japonais et de Kempo pour *Les Cinq Sens*)

Le programme :

9h - 10h15 Yoga Japonais

10h30 - 12h30 Kempo

12h30 - 14h break / déjeuner

14h - 17h Exploration voix et rythme

Le lieu :

Dojo du Kernic à Plounévez-Lochrist en Nord Finistère, entre Morlaix et Brest :

Charpente en bois local et non traité, murs en torchis et en bottes de paille, plancher flottant en châtaigner... ce bâtiment qui s'inspire des dojos traditionnels japonais borde la Baie de Kernic, espace protégé par le Conservatoire du littoral.

Les tarifs :

Le stage de 5 jours : 300 euros.

Adhésion Cinq Sens : 15 euros

Les repas de midi seront pris en commun et préparés par quelqu'un des Cinq Sens (avec l'aide des stagiaires à tour de rôle) . . . Une participation de 35 euros est demandée.

Les repas seront préparés avec des produits frais et biologiques. Pour les personnes suivant un régime particulier merci de nous prévenir.

Pendant la journée des tisanes froides et chaudes seront à votre disposition.

Logement :

Nous pouvons vous fournir une liste de gîtes et de chambre d'hôtes sur les communes de Plounévez-Lochrist et de Plouescat.

Le camping d'Ode Vraz se trouve à cinq minutes et borde la baie de Kernic.

Sur la commune de Plouescat se trouvent deux campings dont un loue des bungalows.

L'accueil des stagiaires se fera le mercredi à partir de 8h30.

Le nombre de participants est limité à 18 personnes.

Pour tout renseignement et inscription :

Les Cinq Sens : 02 98 61 81 44 ; cinqsens@cinqsens.org