

CHANT VITAL  
QI GONG  
MOUVEMENT  
AUTHENTIQUE  
DANSE CONTEMPLATIVE

## UN CHEMIN D'EXPLORATION

Du samedi 22 au samedi 29 août 2020

En salle et dans la nature.

Accueil samedi 22 à partir de 17h. En bienvenue, après le premier dîner, concert de Chant Vital et petits instruments nomades. Début du stage dimanche matin.

Les Gîtes du Frachet - LE FRACHET - 26400 - OMBLÈZE

Adresse GPS

Hébergement en chambres de 1 à 4 lits.

**Apportez vos draps ou sacs de couchage.**

Les taies d'oreillers sont fournies.

Pension complète sauf dîner du samedi 22 août.

Hébergement, repas, animation : 650 euros

Difficultés de paiement : parlons-en, contactez-nous.

## RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTION

Sophie Oudot +33 (0)6 8199 8162

Mail : [sophieoudot@yahoo.fr](mailto:sophieoudot@yahoo.fr)

Jean-Philippe Seunevel +33 (0)6 2027 0627

Mail : [chantvital@gmail.com](mailto:chantvital@gmail.com)

Contenu et détails du stage en ligne :

[cantovital.wixsite.com/stage-aout-2020](http://cantovital.wixsite.com/stage-aout-2020)

En savoir plus sur le Chant Vital :

[cantovital.wixsite.com/presentation](http://cantovital.wixsite.com/presentation)

**Téléchargez le bulletin d'inscription ici**

# Partager le trésor

Sophie Oudot & Jean-Philippe Seunevel

"Avons-nous le désir  
de donner le jour  
aux trésors qui sont en nous,  
au trésor que vous êtes,  
au trésor que nous sommes ?  
Si oui, rejoignons-nous,  
et vivons-le ensemble  
cette semaine."

## Présentation

Chant Vital, Qi Gong, Mouvement Authentique, Danse Contemplative, Qi Sons résonneront ensemble et nous guideront au cœur de la présence. Nous en accueillerons les trésors et les partagerons ensemble. Plus nous les partageons et plus ils grandissent en nous et autour de nous.

Aucun savoir particulier n'est demandé pour parcourir ce chemin. Juste le désir fort et authentique d'honorer la vie et de s'en réjouir ensemble.

Toutes ces pratiques se vivront en alternance en salle et dans la nature. Une large part sera offerte à l'écoute sensible du présent, là d'où naissent tous les possibles.

Chaque matin, Sophie nous proposera une séance de Danse Contemplative avant le petit-déjeuner. Celui-ci sera pris en silence afin de mieux nous introduire aux pratiques de la journée. Une ou deux journées, ou plus, en fonction de la météo se dérouleront entièrement dans la nature avec pique-nique.

## Chant Vital

Le Chant Vital est le joyeux témoignage d'un état de paix intérieure, un trésor à partager. Dans le silence de chaque inspiration, apprendre à recevoir la présence du souffle vital. S'y abandonner et le laisser nous guider jusqu'au chant en chaque expiration. Partager en abondance.

## Qi Gong

Art millénaire venu de Chine qui propose à travers des mouvements ou des postures, l'Alliance du mouvement, de la respiration et de la concentration. C'est un moyen d'enraciner la présence entre la Terre et le Ciel, de se relier à la nature qui nous entoure, à la nature que nous sommes.

## Mouvement Authentique

Le mouvement authentique est une pratique née dans les années 50 grâce à la chorégraphe Mary Whitehouse, un "mouvement en profondeur". Dans sa forme la plus simple, une personne bouge avec les yeux fermés en dirigeant son attention vers l'intérieur. A l'écoute des impulsions qui la traversent, elle bouge et se laisse bouger. C'est la rencontre bienveillante d'un bougeur et d'un témoin. Oser se laisser mettre en mouvement par le présent sous le regard de l'autre. Prendre appui sur ces expériences, grandir en simplicité, clarté, confiance. Confiance en le joyau de qui nous sommes vraiment – Aimant.

## Danse Contemplative

Créée par Barbara Diley, professeur de danse à l'Université Bouddhiste de Naropa. Ce sont trois temps "d'éveil" qui se déroulent en silence. Le premier est un temps d'assise, le second temps est une mise en mouvement pour réveiller le corps, le troisième est un temps d'expression, (danse, écriture dessin ...).

## Qi Sons

Initié par Sophie Oudot, Relier, au nom du souffle, des sons et des mouvements. Sur une base de mouvements simples de Qi Gong ou autres, on «dépose» un son. La rencontre entre le son et le mouvement a pour magie de se sentir vivant, vibrant, unifié ; d'Être connecté à la Joie.

Chant Vital, Qi Gong, Mouvement Authentique, Qi Sons donneront aussi parfois naissance au dessin et/ou à l'écriture intuitifs.

## Sophie Oudot

*Depuis plus de 10 ans, à travers les pratiques de Qi Gong (diplômée en 2000), Mouvement Authentique, Qi Sons, méditation, Chant des voyelles, je propose des ateliers qui invitent à la présence. Accueillir cette présence en simplicité, en plein cœur, accueillir l'ombre que je crois être, la lumière que je suis. Accueillir chacun et ensemble, accueillir ce qui est. Laisser le flux œuvrer, guider, danser ces retrouvailles avec nous-mêmes. Joie du partage !*

## Jean-Philippe Seunevel

*Depuis bientôt 40 ans j'explore ce chemin que je nomme Chant Vital. Je le vis dans l'accompagnement, la pédagogie créative, l'art-thérapie. Je le partage aussi dans le spectacle vivant, concerts, offrandes de présence chantées, dansées et partout où il est accueilli. Je suis conseiller diplômé en Tri-Energetic (Rickie Moore, Henry Marshall). J'ai enregistré plusieurs albums. J'accompagne le projet de formation en Chant Vital "Partager le Trésor".*