

Stage Chant et Art du Chi

Du 18 au 25 juillet 2026

à Lignières (Cher)

Notre premier stage s'adresse à tous, débutants, intermédiaires et confirmés dans les deux disciplines.

Chaque pratique sera explorée séparément l'une de l'autre. Les liens entre les deux se feront selon la sensibilité de chacun. Il s'agit d'aborder le travail corporel propre aux deux arts et que nous puissions tous bénéficier des passerelles naturelles qui émergeront au fil de la semaine.

Vous serez les acteurs de ce stage. Jouez le jeu ! Nous viendrons tous découvrir et apprendre l'une ou l'autre voire les deux pratiques proposées. Laissons nous surprendre, déstabiliser, être dérangés, être amusés et être touchés.

Nous vous proposons une semaine en immersion, au cours de laquelle vous prendrez du temps pour vous.

Ressourcement, connexion à soi et à l'autre, flânerie.

Contact / Inscription:

Céline Mansour – 06 72 66 77 46 – ccelone@gmail.com

Olivier Kontogom – wamtingre@hotmail.com

L'art du Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien être et la santé. Il allie des exercices au sol en posture assise et allongée (relaxation, respiration, centrage, alignement, renforcement des muscles profonds), et des exercices debout: qi gong, taï chi.

Durant la semaine nous explorerons spécifiquement le travail de la posture, l'ancrage tout en souplesse, et de multiples techniques de respiration, le tout au travers d'exercices corporels ludiques et variés.

Intervenante: Céline Mansour



celinemansour.com

En **chant**, nous travaillerons autour de quatre axes:

La technique vocale: Tous les matins, après une séance de Chi, nous aborderons les points essentiels de la technique vocale. A savoir, la respiration, l'accolement des cordes vocales et les résonateurs.

Le chant polyphonique: Un programme de chœur autour de différents répertoires (Classique, gospel, chanson, chants du monde). Ce sera l'occasion d'apprendre à chanter ensemble par le biais de l'écoute et d'une technique commune.

Le chant en ensemble vocal ou individuel: Les participants auront le choix entre travailler une pièce soliste dans un répertoire de chanson ou d'intégrer un petit ensemble avec lequel nous travaillerons sur un répertoire Renaissance.

Jeu vocal et improvisation: Par le biais de jeux ou d'exercices nous visiterons nos capacités sonores et vocales, d'écoute et de création.

Intervenant : Olivier Kontogom



En pratique :

Le lieu : A Lignières (18160) en plein centre de la France, un hébergement composé de deux bâtiments. L'un est une ancienne grange rénovée, le second est une ancienne maison d'habitation. Toutes les chambres soit 12 au total ont leurs sanitaires privées. En plus des chambres, une pièce commune de 105 m² comprenant entrée, séjour (25 personnes à table)/salon, cuisine ouverte, sanitaire et accès sur espace vert, piscine, cuisine d'été. Le tout à 5 minutes à pied par le chemin du centre du village avec commerces. Environnement calme non bordé par les routes. Espace vert 5000 m² avec piscine couverte et bassin de 17/6m chauffé, à 10m de la maison. Terrain de pétanque, badminton, ping-pong, billard, espaces vidéo, vélos à disposition.

Ciné club:

3 soirées cinéma vous seront proposées. Envoyez-nous des suggestions de films !

Les repas :

En binômes, vous aurez à préparer 1 à 2 repas pour l'ensemble du groupe dans la semaine, avec ce que vous aurez apporté ou acheté sur place (commerces dans le bourg de Lignières, accessibles à pied ou en vélo ; il sera possible d'emprunter la voiture de Céline si nécessaire).

Vous trouverez dans le grand gîte une cuisine équipée (ustensiles, électroménager) et tout ce qu'il faut pour le stockage au froid.

1 mois avant le début du stage nous vous mettrons en contact avec votre « partenaire cuisine » afin que vous puissiez concocter un/des menu-s et prévoir qui apporte quoi. Nous communiquerons les propositions à tous afin qu'il n'y ait pas trop de redondances dans les plats... Vos spécialités culinaires sont bienvenues, les plats tout simples aussi !

Faites vous plaisir en faisant plaisir à tous !

Nous vous conseillons un budget de 5 euros par personne par repas.

Pour les petits-déjeuners, les en-cas, les apéros si vous le souhaitez, merci d'amener (ou d'acheter sur place) selon vos goûts : pain, beurre, confiture, céréales, fruits secs, biscuits, fruits, infusions, thés, lait, café, vin, bière, etc.

Les tarifs:

Hébergement en chambre double : 280€

Frais pédagogiques: 305€

Arrhes: 150€