

# Oser être et créer

Stage avec Sonia Delabre et Lucile Belliveau

Nous vous proposons un **travail technique, créatif et introspectif** qui se base sur **le soi en dialogue avec la création artistique**. Dans un espace sans jugement, nous vous invitons à une exploration à travers la danse et le chant. Des temps de méditation favorisent le retour vers soi.

**Chant** : La voix naturelle de chacun est enrichie par une approche technique lyrique pratiquée de façon approfondie. Le répertoire de chant sacré, dont le Gospel, révèle l'être fluide, enraciné, inspiré.

**Danse** : basée sur des techniques contemporaines, elle est ici influencée de traditions indiennes.

Ces deux pratiques, qui sont ici des voies vers soi, sont nourries par l'écoute du corps, du visage, ouvertes à la sensorialité, aux émotions, à la sensualité. En relation avec les autres, avec l'espace.

À partir des improvisations inspirées par la richesse et la variété de vos 'moi' multiples, et des voyages à travers différents états de l'être, votre créativité s'éveille, s'enrichit. Vous êtes invités à **découvrir la notion du Soi** et son rôle permanent, si on sait le rencontrer. Chaque participant est ponctuellement amené à réfléchir sur ses expériences et à y redonner formes par la danse, le chant ou encore l'écriture ou le dessin. L'aboutissement de ce processus sera une **création personnelle et collective** en lien avec la recherche artistique de Lucile et Sonia dans un **environnement ouvert et collaboratif**.

Du dimanche 13 janvier (18h)  
au vendredi 18 janvier (17h) 2019



Et aussi : stage de chant sacré en Tunisie du lundi 18 février 2019 à 18h au dimanche 24 à 9h. Pour tous. A découvrir sur [www.pleinepresence.org](http://www.pleinepresence.org)