

# STAGES de SAISONS

## Corps et Voix

PRINTEMPS

19 - 20 mars

ÉTÉ

25 - 26 juin

HIVER

3 - 4 décembre

AUTOMNE

1 - 2 octobre

[WWW.CIE-REVERSIBLE.COM](http://WWW.CIE-REVERSIBLE.COM)  
06 85 66 13 92 - [asso.reversible@hotmail.fr](mailto:asso.reversible@hotmail.fr)

Les stages sont proposés sur un cycle complet des saisons,  
en commençant par le Printemps qui symbolise l'élan de vie, le renouveau.  
Nous vous accueillons pour une immersion sur deux jours,  
dans un écrin de verdure, en centre Finistère.  
Nous serons ensemble, relié à la Nature,  
pour prendre le temps de nous ressourcer,  
de nous reconnecter avec notre corps et notre voix...

2 jours en pension complète à Lennon (Pleyben)  
180€ comprenant : stage, hébergement et repas.

19 - 20 mars 2022 : Profitez des bienfaits du Printemps

25 - 26 Juin 2022 : S'épanouir dans l'Été

1 - 2 octobre 2022 : Se centrer et accueillir l'Automne

3 - 4 décembre 2022 : Passez l'Hiver avec sérénité

## Inscriptions et Informations

[asso.reversible@hotmail.fr](mailto:asso.reversible@hotmail.fr) – 06 85 66 13 92

Zalie Bellacicco



Chanteuse, Vocaliste, Professeur de chant  
Formation en  
Psychophonie & Gesthalt thérapie

Fabien Her-Sabbadini



Coaching sportif, suivi nutritionnel  
Préparation physique & mentale  
Formation en médecine traditionnelle asiatique

# Stages de Saisons – Voix et Corps

## Bulletin d'inscription

Nom	
Prénom	
Adresse	
Code Postal	
Ville	
Tél portable	
Adresse mail	

Je coche le ou les stages que je réserve. Le tarif de chaque stage est de 180€ en pension complète. Un chèque d'acompte de 90€ est demandé pour chaque stage et ne sera pas encaissé. Le solde sera à payer lors du stage.

stage de Printemps 19 & 20 Mars

Stage d'Eté 25 & 26 Juin

Stage d'Automne 1 & 2 Octobre

Stage d'Hiver 3 & 4 Décembre

Inscription et chèques d'acompte (à l'ordre de Asso Reversible ) à renvoyer à :

Association reversible, 34 rue Montcalm 29200 BREST

### Hébergement / Restauration



Nous serons accueillis dans un petit hameau du village de Lennon. Les gîtes nous offrent des chambres atypiques et très harmonieuses, en chambre individuelle ou collective. Les draps, couettes, couvertures, oreillers sont fournis, sauf linge de toilette. Les repas seront confectionnés avec des aliments issus de fermes locales et biologiques.

Merci de préciser votre régime alimentaire :

Végétarien     Sans lactose (vache)     Sans gluten

Autre (préciser) :



### Trajet / Arrivée

Le rendez-vous le samedi matin sera à 8h45 au Bourg de Lennon devant l'église. Un parking tout autour sera à votre disposition pour y laisser votre voiture pendant les 2 jours. Le lieu du stage ne possède pas de place de stationnement suffisante. Nous ferons la navette avec un fourgon 9 places et une voiture.

Merci de nous dire si un covoiturage vous intéresse.

Je prends ma voiture     Je souhaite être passager     les 2 me vont

## Contact

Zalie Bellacico, 0685661392,  
asso.reversible@hotmail.fr



# Programme

## Rendez-vous

Le rendez-vous est prévu à 8h45 au bourg de Lennon sur le parking de l'église (proche Pleyben, route de Carhaix) dans le Finistère centre. Et nous irons tous ensemble vers le lieu du stage. Les horaires sont donnés à titre indicatif et seront aménagés selon la météo et l'énergie du groupe.

## Samedi Horaires

8h45 : Rendez-vous à Lennon  
9h15 : Démarrage du stage, ateliers, repas de midi, ballade digestive, ateliers  
vers 17h : Visite des gîtes, installation en chambre, temps libre  
vers 18h30 : Atelier cuisine puis repas  
21h30 : Méditation du soir (option)

## Dimanche Horaires

8h30 : Méditation assise puis atelier voix à jeun  
9h30 : petit déjeuner, collation  
vers 10h15 : ateliers, repas de midi, ballade digestive, atelier  
vers 16h : collation, clôture  
vers 17h30 : rangement  
puis retour au parking

## programme

Plusieurs ateliers seront proposés tout au long de ces 2 jours de week end,  
des ateliers menés par Zalie, par Fabien et en commun.

Accueil et présentation  
Ancrage, Equilibre et Posture méditative debout  
Auto-massage des méridiens énergétiques de la saison  
Technique vocale, corps instrument et anatomie de la voix  
Ballades digestives et sensorielles  
Postures de référence de la saison, yoga  
Chant , vocalises, mélodies de saison  
Cuisine de saison  
Méditation  
Voix, vibration et harmonique  
Postures et résonances vocales  
Nutrition et conseils détox de saison  
Voix, émissions et libérations sonores de saison  
Postures et Mantras des Chakras

site

[WWW.CIE-REVERSIBLE.COM](http://WWW.CIE-REVERSIBLE.COM)