

**Hébergement :** à 20 mn du lieu de stage sur le site de l'association Terre d'Etoiles. Dortoir en chalet et yourte. 18 €/nuit (sanitaire et utilisation cuisine collective) - possibilité cuisiner sur place - camion possible (6 à 10 €/nuit)

**Terre d'Etoiles**

3 la Prévostais - 44 290 Massérac

☎ 06 83 80 21 17

**Repas du midi :** sur le lieu du stage, principe auberge espagnole, chacun prévoit ses repas, thermos, eau...

**Tenue :**

Venir avec une tenue souple pour le travail corporel

Nous travaillons sans chaussures, pieds nus ou en chaussettes.

**Matériel :**

Apporter un tapis de gym pour les exercices au sol, un shogi ou zafu, coussins, un plaid, chaussettes chaudes et bouteille d'eau.



Animé par **Véronique Thomas** et **Carol Giraud**, ce stage se propose d'utiliser le corps, la voix et l'énergie comme outil de connaissance de soi, de développement personnel et relationnel. Une réelle implication et le désir de repousser ses limites au sein du groupe sont inhérents à la qualité du stage.

**Groupe de 8 personnes maximum**

**Tarifs :** 190 euros + 10 euros d'adhésion à l'association Terre d'Etoiles (les 190€ de frais pédagogiques sont payables en 1 fois ou 2 chèques mensuels de 95 euros)

**Arrhes** de 80 € libellés et envoyés à Terre d'Etoiles ou virement (RIB sur demande), encaissés si annulation à moins de 15 jours du stage

**Inscriptions :** contacter Véronique ou Carol

*veronique63.thomas@gmail.com*

☎ 06 38 78 75 29

*carol.coralam@yahoo.com*

☎ 06 83 80 21 17

**Dates :**

- **Samedi 11 - dimanche 12 février 2023**

**Horaires (12h d'enseignement) :**

- samedi : 9h30-12h30 et 14h-17h
- dimanche : 9h30-12h30 et 14h-17h.

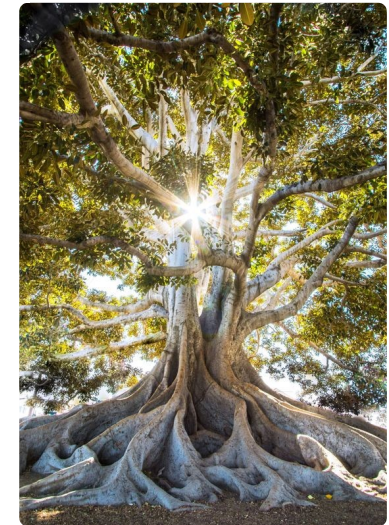
**Lieu:**

**Institut PADMA**

La Croix de Rotz

44 460 Saint-Nicolas-de-Redon

# Stage



## Rencontrer sa Puissance

### Cercle de femmes

**Samedi 11  
& dimanche 12 février 2023**

*Co-animé par Carol Giraud  
et Véronique Thomas*

A l'**Institut PADMA**  
La Croix de Rotz  
44 460 Saint-Nicolas-de-Redon

## Véronique Thomas



**chanteuse, improvisatrice,  
enseignante de la voix**

Après une expérience d'enseignante et de musicienne intervenante en milieu scolaire pendant une vingtaine d'années, elle s'est formée plus spécifiquement auprès du Centre Artistique International Roy Hart Theatre autour de la voix depuis 2010. Ce travail lui a permis de développer sa propre méthode de travail autour de la voix et du corps, du souffle, de l'ancrage, des émotions...

Elle mène ce travail actuellement sous forme de cours individuels, en ateliers réguliers et sous forme de stages. Elle accompagne ainsi de nombreuses personnes, afin de les aider à faire émerger leur propre potentiel vocal et notamment celui qui est caché à l'intérieur. Elle les invite à oser l'expression de leur propre voix dans tous ses possibles en développant la conscience d'une voix reliée et ancrée au corps.

Son site internet : [www.acorpsavoix.com](http://www.acorpsavoix.com)  
site internet Roy Hart Theatre : [www.roy-hart.com](http://www.roy-hart.com)

## Carol Giraud



**Thérapeute holistique, enseignante de Chi Nei  
Tsang, accompagnatrice en rites de passage**

La Nature, l'humanité et la libération de l'âme ont toujours été mes leitmotiv. Il y a presque 20 ans, mon chemin professionnel a commencé par le métier d'infirmière et l'étude des médecines énergétiques et naturelles. Depuis plus de 12 ans, j'accompagne passionnément les personnes vers leur équilibre grâce au toucher du corps, du ventre, aux Arts taoïstes et chamaniques et à l'hydrothérapie du côlon.

Le centre de ma pratique est d'éveiller le plein potentiel de chacun.e et de renforcer notre reliance à tout ce qui est. Je puise mon inspiration dans les sagesses ancestrales amérindiennes et mongoles ainsi que dans la force de l'intuition.

Mes principaux outils sont l'exploration interne par le Rêve éveillé, la révélation de ses animaux de pouvoirs et de ses guides, les Méditations taoïstes de santé et de connaissance de ses organes internes. Ainsi chaque personne est en mesure de retrouver son propre pouvoir et son autonomie, dans la conscience que nous sommes des êtres illimité.e.s.

Centre Holistique Coralam : [www.terredetoiles.com](http://www.terredetoiles.com)  
[carol.coralam@yahoo.com](mailto:carol.coralam@yahoo.com)

☎ 06 83 80 21 17

## Le Cœur du stage

**Rencontrer sa puissance par son Corps,  
sa Voix et l'Énergie**

### Le Corps :

- libérer son Souffle
- se connecter à ses sensations corporelles et développer la conscience Voix et Corps
- ouvrir ses espaces intérieurs par la conscience, l'écoute, le geste, la danse, la voix pour exprimer ses intentions
- se connecter au ventre, au bassin et à ses organes internes pour prendre confiance et incarner son être

### Énergie :

- oser, ouvrir, ressentir, lâcher prise et accueillir le spontané dans la bienveillance, s'abandonner et se libérer
- exprimer votre profondeur et ouvrir de nouveaux espaces en soi
- ressentir la force du groupe pour soutenir, contenir, offrir, guider, permettre et révéler notre beauté
- rencontrer ses polarités et différents archétypes afin de laisser l'espace au féminin doux et puissant
- tout est Énergie, une invitation à nous ouvrir à tous les possibles

### Voix :

- voyager et improviser avec votre voix
- libérer et exprimer votre chant de Pouvoir
- développer votre propre écoute
- chanter pour gagner en confiance et pour le plaisir de partager ensemble

### Contenu :

- auto-massages, Chi Qong, souffle, ancrage, ouverture des espaces corporels, reliance, massage sonore, mouvement dansé, pratique de libération
- échauffement vocal et libération de la voix
- écoute, méditations, accueil de vos résonances corporelles, ouverture à votre propre chant intérieur et en interaction avec les autres, tambour, chants..
- chants spontanés et improvisations individuelles et collectives en résonance avec les pratiques
- cercle de parole et de partage.