

# Stages à Marolles

stages artistiques et de développement personnel en Ardèche

2017



atelier clown  
écriture  
musique  
chamanisme  
méditation  
peinture  
danse  
musique  
chant  
théâtre  
voix  
musique  
danse  
massage  
corps





# édito

Un joli petit hameau environné de près, de chênes, de hêtres et de châtaigniers.  
À l'horizon, les Alpes...

Marelles est situé à hauteur de Valence sur les collines de l'Ardèche.

D'anciennes bâtisses restaurées et des maisonnettes clairsemées dans la verdure, des intérieurs aménagés avec soin, avec le souci du détail dans la décoration, un environnement qui invite à la détente ou au mouvement, une cuisine qui fait notre plaisir et celui de nos hôtes.

Nous sommes présents depuis la création du lieu et de l'association, voilà bientôt trente années.

Nous avons voulu créer ici un lieu à nul autre pareil, celui que nous aurions aimé rencontrer sur notre route. Nous y proposons des stages artistiques et de développement personnel ou des séjours de détente propice à la balade, à la randonnée.

## **Nos préoccupations essentielles :**

- préserver et enrichir en permanence la qualité de votre séjour ;
- avec nous, une équipe fidèle, complice et discrète ;
- inviter des animateurs choisis pour leurs qualités humaines et leurs compétences ;
- poursuivre et encourager toute approche originale.

Vous cherchez un lieu de travail pour vos stagiaires, vous souhaitez vous réunir avec votre famille, vos amis : vous êtes les bienvenus pour profiter de ce lieu de découvertes et de plaisir... tout simplement

Et si pendant votre séjour vous vous sentez chez vous, nous aurons le sentiment d'avoir réussi !

# Marelles

## lieu d'accueil

### ■ GROUPES CONSTITUÉS

**Stages, séminaires, formations, répétitions d'artistes...** Un lieu où apprendre redevient un jeu d'enfant, un cadre pour s'exprimer, se centrer, se ressourcer.

### ■ GÎTES DE GROUPE

**Anniversaires, fêtes, séjour en famille, entre amis...** Une maison accueillante loin des entiers battus, de la place pour chanter, danser, rire, bouger, célébrer en toute liberté.

### ■ SÉJOUR LIBRE INDIVIDUEL

Il vous permet de venir en pension complète lorsqu'un stage se déroule sans pour cela y participer (vous êtes au cœur de l'ambiance Marelles).

### ■ DEUX SALLES

lumineuses et spacieuses (100 m<sup>2</sup>), équipés d'un plancher et du chauffage central. Leurs terrasses en plein air offrent une vue magnifique sur le Vercors et les collines alentour.

Une piscine extérieure, deux salles à manger, une cheminée, un piano, une grande terrasse ombragée, une grande cuisine équipée professionnelle.

À votre disposition : wifi, sono, bobs-sits, matelas, tables, chaises et tapis de sol.

### ■ LA CUISINE

« La table de Marelles », notre second livre de recettes végétariennes... un livre coloré, à l'image de nos repas.



**« LA TABLE DE MARELLES »**  
Notre livre de recettes végétariennes...  
coloré, à l'image de nos repas.

# infos pratiques

## ■ L'ACCUEIL

Les stages proposés sont de cinq ou six jours. Pour une meilleure organisation, l'accueil commence la veille du stage à 18 h (dîner prévu à 20 h). Le départ a lieu, soit dans l'après-midi du dernier jour de stage, soit le lendemain après le petit-déjeuner (9h). Cette mention est notée en bas de chaque page.

Ce sont des stages résidentiels : il n'est pas possible de dissocier l'enseignement de l'hébergement.

## ■ L'HÉBERGEMENT

Chambres et caravanes individuelles ou à deux, dortoirs de 4 à 6 lits, grange aménagée sur deux niveaux de 5 places, camping possible. Nos chambres ou caravanes individuelles ou à deux sont équipées de sanitaires soit attenants, soit situés dans un bâtiment à proximité (toilettes, douches et lavabos). Toutes les chambres et caravanes sont aménagées avec soin. Chacun y trouvera personnellement, une table de chevet, une lampe ainsi que des étagères ou armoire de rangement. Dans les chambres partagées, des jolis paravents vous permettent de créer votre espace. Nous fournissons la taie d'oreiller, le drap-housse et deux couvertures ; prévoir un drap plat ou un duvet ainsi que le linge de toilette. Possibilité de location de drap plat sur place (5 € pour le séjour). Lampe de poche conseillée.

## ■ LA CUISINE

Végétarienne, colorée et réjouissante ! Place aux aromates, aux épices, aux herbes sauvages, à la fraîcheur et à l'invention ! Nous profitons largement de l'agriculture locale pour utiliser des produits frais et sains, biologiques dans la mesure du possible. Les repas sont pris en commun, soit à l'intérieur dans 2 salles, soit à l'extérieur, sur une grande terrasse ombragée. Les heures des repas : petit-déjeuner (8h/9h), déjeuner (12h30), dîner (19h30). Thé, café et tisanes et fruits sont à disposition toute la journée.

## ■ L'ACCÈS (voir dernière de couverture)

Transports en commun :

■ Prendre le train jusqu'à « Valence ville » ou « Valence TGV », puis le car en gare routière (demander la direction de Vernoux), descendre à Boffres où nous viendrons vous chercher (nous prévenir à l'avance). Pour les horaires des cars, téléphoner au 047581 0909

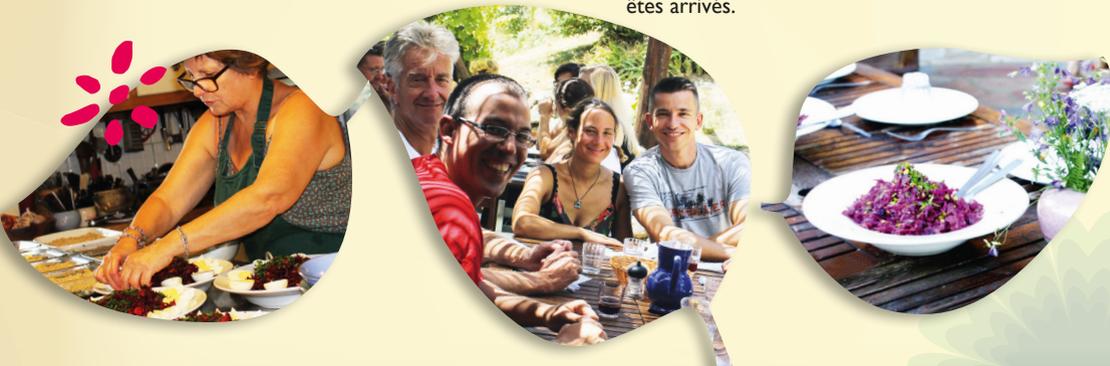
En voiture :

■ **Vous arrivez par le nord :** passez le pont Frédéric Mistral.

■ **Vous arrivez par le sud :** passez le pont des Lônes. *Bienvenue en Ardèche !*

Dans les deux cas, prenez la direction Le Puy jusqu'à Alboussière (Saint-Peray – Alboussière 18 km environ – RN 533). Là, prenez la D219, direction Boffres. Avant la sortie du village de Boffres, prenez à droite direction Grozon (D332). Roulez 2,1 km. Tournez à droite (Direction Le Four/Chanas/Lavenant/Noyaret) ; encore 800 m tout droit, vous êtes arrivés !

■ **Vous arrivez par Le Puy-en-Velay :** vous êtes sur la RN 533. Traversez le village de Grozon et tournez à droite. Vous êtes alors sur D268. Roulez 2,4 km puis continuez tout droit sur la D332 pendant 1,6 km. Tournez à gauche (direction le Four/Chanas/Lavenant/Noyaret) et allez tout droit sur 800 m, vous êtes arrivés.



# réservations

Au tarif pension complète correspondant au type d'hébergement choisi et à la durée de votre stage (voir tableau ci - dessous) vous devez ajouter, l'adhésion annuelle à l'association et la taxe de séjour.

Une journée d'hébergement en pension complète comprend le dîner, la nuit, le petit-déjeuner, le déjeuner ainsi que les pauses (café, thé, tisanes, et fruits mis à disposition toute la journée). Les stages sont de 5 ou 6 jours. L'accueil de tous les stages a lieu la veille du début de stage à partir de 18h. Le départ a lieu soit le dernier jour du stage dans l'après-midi, soit le lendemain à 9h. La durée de votre stage est indiquée en bas de chaque page.

	Tarif en pension complète				
	1 journée	Stage de 5 jours	Stage de 5 jours + 1 nuitée	Stage de 6 jours	Stage de 6 jours + 1 nuitée
Chambre ou caravane individuelle	65 €	325 €	375 €	390 €	440 €
Chambre ou caravane à 2 lits	59 €	295 €	339 €	354 €	398 €
Chambre partagée 4 à 10 lits	53 €	265 €	303 €	318 €	356 €
Sous tente	48 €	240 €	273 €	288 €	321 €

## RÉSERVATION

Votre inscription est prise en considération à la réception d'un acompte de 100 €. Celui-ci est remboursable en cas d'annulation écrite de votre part, au plus tard 3 semaines avant le début de votre séjour (déduction faite des frais de dossiers: 20 €). En cas d'annulation moins de 3 semaines avant le début du stage, l'acompte est conservé par l'association Marelles. **Les réservations de chambres et caravanes individuelles ou à deux se font uniquement par mail.**

### • Nuitée supplémentaire

(dîner + nuit + petit-déjeuner): 38 €.

(+ 12 €/chambre ou caravane individuelle. + 6 €/chambre ou caravane à 2. - 5 €/tente).

• Repas supplémentaire: 16 €.

• Adhésion annuelle: 10 €/personne.

• Taxe de séjour: 0,40 €/nuit/personne. (au-dessus de 17 ans)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

Stage : ..... Date : .....

Logement:  En chambre ou caravane individuelle\*  En dortoir

En chambre ou caravane à deux\*  Sous tente

Remarques particulières : .....

\* Réservations uniquement par mail.

Association Marelles - Le Four - 07440 BOFFRES

Tél.: 04 75 58 24 32 - E-mail: association.marelles@wanadoo.fr - Site: www.marelles-ardeche.com

# Le calendrier des stages à Marcellos



# juillet

**MUSIQUE** 8 10 au 15 juillet  
**Improvisation vocale et instrumentale**  
 avec Jérôme Destours et Réнал Fleury

**SANTÉ/ÉNERGIE** 9 17 au 22 juillet (9 h)  
**TAï-Chi-Chuan et Feldenkrais**  
 Avec Géraldine Wagnon

**CHANT** 10 24 au 30 juillet (9 h)  
**Chanson française et jazz vocal**  
 avec Philippe Berthe et Jérôme Destours

**THÉÂTRE** 11 24 au 30 juillet (10 h)  
**Œuvres complètes**  
 avec Alain Fleury

# août

**ATELIER CLOWN** 12 31 juillet au 5 août (9 h)  
**Découvre ton clown**  
 avec Mathilde Fincato

**SANTÉ/ÉNERGIE** 13 7 au 11 août  
**Méditation de pleine conscience**  
 Avec Marc Scialom et Jean-Philippe Jacques

**CHANT** 14 7 au 12 août  
**Jazz et voix en mouvement**  
 Avec Viviane Ginapé et Jacques Boutineau

**MUSIQUE ET DANSE** 15 14 au 19 août (9 h)  
**Percussions et danses**  
 Avec Claudine Giral et Jérôme Viollet

**MASSAGE** 16 14 au 19 août  
**Toucher pour la vie**  
 Avec Kristel Vittoz

**PEINTURE** 17 21 au 26 août  
**Le chant des couleurs**  
 avec Jean-François Andre



# Improvisation vocale et instrumentale

## musique

10 > 15 juillet



Avec Jérôme Destours et Rénald Fleury

L'objectif de ce stage est de réunir chanteurs et instrumentistes autour d'un projet commun : développer son sens de l'improvisation, s'approprier des outils rythmiques, corporels, mélodiques et stylistiques et de les mettre en pratique immédiatement dans diverses situations musicales, en alternant rigueur du travail et spontanéité du geste musical.

### L'encadrement

Les participants sont encadrés et accompagnés pendant six jours par deux musiciens professionnels habitués à jouer ensemble, Jérôme Destours, pianiste, et Rénald Fleury, contrebassiste, percussionniste et chanteur.

### Le programme

4 ateliers par jour avec l'improvisation en dénominateur commun

#### \* Matin

##### Atelier rythmique

Travail sur le tempo, le groove et la carrure par des exercices corporels.

Travail sur le ternaire et le binaire par une série d'exercices progressifs de percussions corporelles qui aboutiront à l'improvisation rythmique.

Ce travail servira d'échauffement et d'ancrage pour tous les ateliers de la journée.

##### Atelier de chœur/orchestre

Travail sur quelques morceaux (un ternaire jazz, un binaire groove, un morceau d'inspiration latine/africaine...). Les arrangements sont écrits par J.D. et R.F. et adaptés sur place selon les chanteurs et les

instrumentistes présents. Ils sont simples car ces morceaux ne sont qu'un prétexte à un travail d'improvisation.

#### \*Après-midi

##### Atelier d'improvisation

Travail sur de multiples petits supports rythmiques et harmoniques pour développer le vocabulaire de l'improvisation dans des contextes aussi différents qu'un blues, une musique ethnique, une suite d'accords de variété ou un rythme brésilien ou encore une musique totalement improvisée. Cet atelier poursuit le travail d'improvisation sur les morceaux étudiés le matin.

##### Atelier travail individuel

À tour de rôle, chaque stagiaire travaille sur un morceau de son choix sans limitation de style, accompagné et dirigé par J.D. et R.F.

#### \*Soirées

Elles sont consacrées à un aspect particulièrement important de l'improvisation : le bœuf ! Tous les débordements d'imagination seront les bienvenus.

**Fin de stage :** concert de présentation du travail collectif et individuel de la semaine.

### CONTACT :

Jérôme Destours  
jeromedestours@free.fr  
06 83 27 72 84

Rénald Fleury  
renaldfleury@orange.fr  
06 86 61 21 20

### ENSEIGNEMENT : 280 €

(Pour faire le point sur votre niveau et votre pratique, contactez Jérôme Destours.)

### HÉBERGEMENT :

stage de 6 jours (tarif p. 5).

### RÉNALD FLEURY

Contrebassiste, percussionniste et chanteur, Initié à l'école du cirque et de la rue, il a gardé un credo : musique rime avec spontanéité, humour, partage. Et surtout avec « jazz », une passion qu'il décline sous toutes ses formes, entre spectacle vivant, clubs et festivals de jazz. Animant, entre autres, sa fanfare « Salade de bruits » tout en enseignant depuis 1992 en classe d'orchestre au Caen Jazz Action... Spécialiste du scat, il possède et transmet son approche instrumentale de la voix. Un éclectisme joyeux qui ne demande qu'à être partagé.

### JÉRÔME DESTOURS

Il entre au Conservatoire national de Paris avec une idée en tête : devenir pianiste de jazz. Depuis, il explore le répertoire en duo, en trio, en quartet. Il compose pour le théâtre (notamment la Comédie Française), l'image, et la danse. Il dirige pendant quinze ans des ateliers d'orchestre à l'école de jazz l'acp, et accompagne régulièrement chanteurs et instrumentistes. Avec eux, il développe une pratique spécifique sur l'art d'improviser, convaincu qu'il s'agit d'une relation poétique avec le rythme qui se travaille et se transmet.

# Tai-Chi-Chuan et Feldenkrais

## Pour un corps libre dans ses mouvements

Avec **Géraldine Wagnon**

Bienveillance, curiosité et échange sont ses piliers pour accompagner l'émancipation de votre authenticité envers vous et les autres ainsi que votre autonomie dans la liberté de votre corps. Réconciliez-vous avec votre corps en trouvant de nouveaux chemins de mouvement alliant douceur, performance et épanouissement de votre potentiel créateur.

**Avec le Tai Chi Chuan**, art martial chinois millénaire, vous laisserez circuler votre énergie interne (et non musculaire), trouverez une concentration dans la détente, de la sérénité, de l'équilibre et de la coordination... Nous pratiquerons le style yang, du maître TUNG Kai Ying.

**Avec La méthode Feldenkrais**, vous serez invité à vous centrer sur vos sensations plus que l'action elle-même. Cette méthode permet d'apprendre à se mouvoir de façon la plus efficace, la moins fatigante et la plus personnelle pour réduire les tensions facteurs de douleurs. Elle porte le nom de son créateur, Moshe Feldenkrais. Ingénieur-docteur de la faculté des sciences, 1<sup>re</sup> ceinture noire de judo en France et fondateur du club du Jiu Jitsu Français, il a couplé son expérience en art martial et neurosciences pour retrouver l'usage de son genou dit « condamné » et transmettre son savoir le restant de sa vie.

### Programme :

Différentes explorations vous seront proposées selon vos besoins et mes

propositions. Liberté de la tête et des épaules, mobilité de la colonne, légèreté des jambes, bassin, hanches, appuis des pieds, respiration ainsi que les notions de jeux, lâcher prise, d'axe central... seront abordés. Nous alternerons des séances Feldenkrais avec des temps de Tai Chi Chuan afin de faire entrer en résonance ces lectures harmonieuses du corps en mouvement. Chacun pour soi, à 2 ou en groupe, vous serez conduit vers des voyages sensoriels plus ou moins dynamiques, mêlant détente articulaire, musculaire et prise de conscience de vous-même, puis la mise en application de vos ressentis dans des mouvements connus et méconnus afin de poursuivre leur intégration et développer un « a. corps » entre vous, votre intention et la qualité de vos actions. Aucune expérience requise, venez comme vous êtes, débutant, confirmé, non pratiquant, professionnels et artistes du corps... Ce stage sera source de changements profonds pour apporter qualité, liberté et performance dans votre gestuelle.

## santé/énergie

17 > 22 juillet (9 h)



### CONTACT :

Géraldine Wagnon

07 61 27 98 50

a.corps07@gmail.com

[www.lartdumouvement.wordpress.com](http://www.lartdumouvement.wordpress.com)

**ENSEIGNEMENT : 295 €**

(15 personnes max)

N'hésitez pas à me contacter pour faire le point sur vos besoins

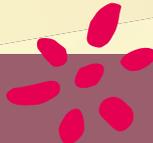
**HÉBERGEMENT :**

**stage de 5 jours + 1 nuitée**

(tarif p. 5).

### GÉRALDINE WAGNON

Pédagogue du mouvement, diplômée de la Fédération Art énergétique et Martiaux Chinois ainsi que de la méthode Feldenkrais, Wagnon Géraldine a un parcours enrichi de recherches et d'expériences dans les domaines physiques et artistiques qui lui permet de proposer son approche ludique, humaine et holistique du corps. Multimédaillée au championnat de France des arts énergétiques et martiaux chinois 2015. Elle pratique et enseigne le Tai Chi Chuan, la méthode Feldenkrais en Drôme et Ardèche et propose une approche personnalisée ainsi que des formations aux artistes, pensionnaires et personnel encadrant dans les établissements d'accueil des personnes âgées et handicapées.



# Chanson française et jazz vocal

## chant

24 > 30 juillet (9 h)



### Chant en polyphonie

Avec Philippe Berthe, enseignement, arrangements,  
et Jérôme Destours, enseignement et accompagnement au piano

Ateliers en petits groupes, un par voix, et en tutti.

**DÉCOUVRIR** le plaisir de chanter à plusieurs voix, de faire sonner sa voix avec celle des autres **chanteurs**.

**EXPLORER** un répertoire éclectique de chansons françaises, standards de jazz, tangos, et musiques latino-américaines...

**FAIRE VIVRE** les rythmes, les mélodies, les harmonies dans son corps et au sein du groupe.

**INVENTER** l'interprétation d'une chanson à plusieurs chanteurs ou en soliste.

**IMPROVISER** avec sa voix en profitant d'un accompagnement sur mesure.

*Apporter votre répertoire de chansons préférées dans les tonalités où vous les interprétez (place à la jam le soir!)*

### PHILIPPE BERTHE

Pendant sa jeunesse, étudie la guitare classique, l'harmonie, et toutes sortes de matières musicales et artistiques indispensables à l'obtention d'une licence de musicologie. Avec son tuba, il commence à gagner sa vie dans les clubs de jazz. Cependant, c'est avec ses voisins du rez-de-chaussée qu'il fonde un groupe vocal, drôle et élégant, aux accents de jazz et chanson française: TSF. Ce groupe lui permet de réaliser son rêve secret: écrire des arrangements musicaux, jouer de toutes sortes d'instruments et chanter à plusieurs voix. Et le tango, insidieux, pointe son nez, séduit le guitariste/tubiste qui cède aux attraits du bandonéon et de cette pensée triste qui se danse.

Philippe Berthe aime partager son plaisir et tout naturellement, il a été amené à participer, à créer et faire vivre des groupes musicaux où l'humour se marie à l'élégance.

### JÉRÔME DESTOURS

Il entre au Conservatoire national de Paris, avec une idée précise en tête: devenir pianiste de jazz. Et il navigue entre jazz, tango-jazz, musiques latines. Compositeur, il travaille pour le théâtre (notamment la Comédie Française), l'image, et la danse. Enseignant, il dirige pendant quinze ans des ateliers d'orchestre à l'école de jazz l'Ac.

### CONTACT :

berthephilippe@aol.com

06 07 94 09 66

**ENSEIGNEMENT : 310 €**

**HÉBERGEMENT :**  
stage de 6 jours + 1 nuitée

(tarif p. 5)



# « Œuvres complètes »

Avec Alain Fleury

Des œuvres complètes? Vraiment? En une semaine?

Nous n'irons voir que la part théâtrale!

Et de qui donc s'il vous plaît?

D'un auteur à la fois connu et méconnu: Federico Garcia Lorca.

Connu, Lorca l'est, bien évidemment, figure marquante de la poésie espagnole, dont la mort brutale finit de constituer la « légende ». Méconnu, il l'est également, au sens où, si on le sait auteur dramatique, on ne joue qu'une petite partie de son théâtre. Or, celui-ci est d'une incroyable diversité. Oh! bien sûr, quelques jours ne suffiront pas à en faire le tour, mais ils nous permettront du moins d'explorer et goûter les innombrables registres abordés, du plus grave au plus joyeux et toujours avec une étonnante et rafraîchissante poésie.

Quoi de plus précieux que la réelle singularité d'un artiste et poète? Quoi de plus nécessaire que de nous en nourrir, pour résister à la toujours menaçante érosion des formes et aux fausses originalités de notre époque. Ajoutons que Lorca se posa très concrètement la question du rapport entre théâtre et peuple et que cela l'amena durant ces années trente où les peuples, en France et en Espagne notamment, tâchaient de s'émanciper à prendre la direction d'une troupe itinérante, allant de Madrid aux plus petits

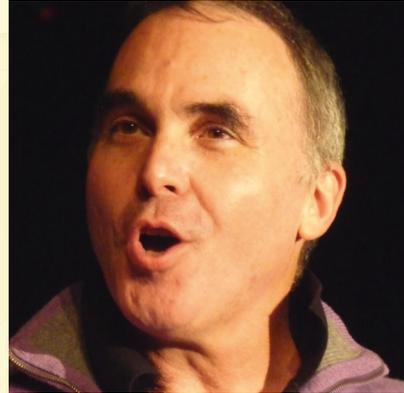
villages d'Espagne. Et puisque ce stage s'adresse à des amateurs, précisons encore que cette aventure se mena avec des étudiants, mêlant exigence professionnelle et enthousiasme de la jeunesse et de celui qui aime, ce qui est bien le sens premier du mot amateur.

Le travail, en plus de l'interprétation d'extraits de pièces, passera par des exercices et des improvisations. L'ensemble du parcours proposé visera à permettre à chacun de se sentir en confiance, d'œuvrer avec les autres de façon harmonieuse, de développer ses compétences sur le plan du jeu, et de participer à un moment de vie le plus riche et gratifiant possible.

Une présentation publique des travaux aura lieu en fin de stage. Elle permettra de « cristalliser » le travail accompli durant la semaine. Le public y est à la fois averti et bienveillant. Et le petit supplément de stress qu'elle peut occasionner est en principe largement compensé par le plaisir et la joie d'un accomplissement et d'un partage!

## théâtre

24 > 30 juillet (10 h)



### CONTACT :

aliasvictor@orange.fr  
www.aliasvictor.fr

06 08 54 87 09

**ENSEIGNEMENT : 285 €**

**HÉBERGEMENT :**  
stage de 6 jours + 1 nuitée

(tarif p 5).

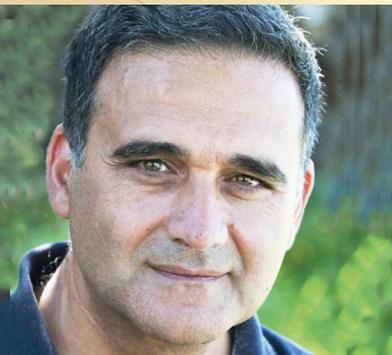
### ALAIN FLEURY

Est auteur, metteur en scène et comédien. Il dirige une compagnie de théâtre, Alias Victor, basée en Normandie. Il a toujours consacré à son métier une part de transmission, auprès de futurs professionnels ou d'amateurs.

# Méditation de pleine conscience

## santé/énergie

7 > 11 août



### CONTACT :

Jean-Philippe Jacques

[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

[info@ressource-mindfulness.ch](mailto:info@ressource-mindfulness.ch)

(Suisse) +41 78 761 62 01

Marc Scialom

[www.pleineconscienceintegrative.com](http://www.pleineconscienceintegrative.com)

[contact@pleineconscienceintegrative.com](mailto:contact@pleineconscienceintegrative.com)

(France) +33 450 43 33 44

**ENSEIGNEMENT : 450 €**

Des facilités de paiement et/ou une participation réduite peuvent être offertes aux personnes pour qui le prix du stage représente un obstacle

### HÉBERGEMENT :

stage de 5 jours (tarif p. 5).

Avec Marc Scialom et Jean-Philippe Jacques

« Si nous habitons un éclair, il est au cœur de l'éternité »

René Char

### Bienveillance du cœur et lumière du discernement.

**Le discernement**, c'est autant la lucidité que la sagesse qui découle du calme mental. C'est voir avec clarté les choses comme elles sont plutôt que de les voir comme on aimerait qu'elles soient. Ainsi, le discernement permet une attitude responsable vis-à-vis des pensées, des émotions et des comportements.

**La bienveillance**, c'est la présence aimante et la compassion qui se déploient lorsqu'une relation se pose dans l'évidence ou se cultive. Méditer avec la bienveillance, c'est voir et sentir que le cœur est une porte qui nous relie à la grande trame de la vie unissant tout être et toute chose.

**La pleine conscience** (mindfulness) proposée dans

le cadre de ce séminaire est résolument contemporaine et adaptée à nos modes de vie, tout en puisant sa richesse et sa pertinence dans des traditions anciennes.

Un séminaire destiné aux personnes qui souhaitent découvrir l'approche de la pleine conscience ainsi que celles qui ont déjà pratiqué et qui désirent approfondir leur démarche et se ressourcer.

### Contenu :

Méditations guidées, Exercices corporels puisés dans le Qi Gong, Tai ji Quan, Yoga, Enseignements et temps d'échange, Dialogue conscient. La pratique du silence fait partie de la démarche.

*Matériel disponible sur place : tapis de yoga, chaises, coussins ou bancs de méditation.*

### JEAN-PHILIPPE JACQUES

PharmD PhD. Formé et certifié par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts. Un parcours riche et éclectique au service de multiples interventions basées sur la pleine conscience en lien avec la santé, l'éducation, le monde du travail et l'engagement citoyen.

### MARC SCIALOM

Formé avec Jean Klein, Jack Kornfield, Jean Gortais (K.F. Dürckheim) Nisargadatta. Psychothérapeute il enseigne la Mindfulness, le Yoga du Cachemire, le Tai-Chi depuis 1980, il dirige Synergie PNL et forme à la PNL Humaniste, l'Hypnose Ericksonienne, à l'Analyse Systémique depuis 1991.

# Découvre ton clown!®

« Quand le JEU libère le JE »

Avec Mathilde Fincato

Bienvenue à ce stage très ludique qui se situe également dans le champ de l'épanouissement personnel! Découvrir son propre clown c'est retrouver la spontanéité et la créativité de son enfant intérieur.

C'est oser explorer et partager ses propres capacités à jouer, dédramatiser ses enjeux, lâcher prise et tisser de la complicité avec l'autre.

Ce stage ne requiert aucune expérience préalable. Je propose un accompagnement personnalisé en tenant compte du parcours de chacun.

## Qu'est-ce que le Clown de théâtre?

Cette pratique est issue du monde théâtral et du jeu de l'acteur. On oublie donc le clown de cirque « à l'ancienne » avec les grandes chaussures et la tarte à la crème dans la figure.

Comme au théâtre, nous recherchons un jeu sensible, au plus proche des émotions. Il s'agit d'en jouer pour soi-même et non pour créer un personnage. Grâce au port du nez rouge, on oublie sa peau d'adulte raisonnable et on ose de nouvelles formes d'expression, on s'amuse, on fait des farces, bref on devient (ou redevient) des « enfants terribles »!

## Le déroulé du stage:

Je propose des structures de jeux simples et ludiques destinées à lâcher le

mental et à favoriser la libre expression de chacun. Cette phase de « training », que chacun aborde à sa mesure, prépare progressivement aux temps d'improvisation avec le nez rouge. Ces impros sont suivies d'un temps de verbalisation destiné à faciliter les impros suivantes.

## Ce que ce stage peut apporter:

Ce stage apporte beaucoup de joie, de plaisir et de dynamisme. C'est un stage où l'on rit beaucoup « avec les autres » et non pas « des autres ». Le nez rouge permet d'oser et de se surprendre soi-même; en dédramatisant ses propres enjeux, en lâchant ses exigences intérieures, on devient plus bienveillant et plus aimant vis-à-vis de soi-même... et des autres!

## Créativité et épanouissement personnel:

On peut participer à ce stage avec la seule envie de rire et se faire plaisir en s'exprimant librement. On peut aussi explorer son juste positionnement et une relation authentique vis-à-vis de soi-même et de l'autre.

Cette pratique enrichit également le travail des comédiens, conteurs, artistes du spectacle vivant - amateurs et professionnels - qui viennent améliorer leur présence scénique, apprivoiser leur trac et jouer avec l'improvisation et la relation avec le public.

## atelier clown

31 juillet > 5 août (9 h)



### CONTACT:

Mathilde Fincato

L'Atelier de Zita - Les Arras

26400 AOUSTE-SUR-SYE

contact@actionnez.com

04 75 25 82 75 - 06 88 49 34 64

### INSCRIPTION:

faire parvenir à L'Association Marelles ou à M. Fincato :  
\*un chèque d'arrhes pour l'animation de 110 € à l'ordre de M. Fincato (remboursables jusqu'à 45 jours avant le stage).

\*un chèque d'arrhes pour l'hébergement de 100 € à l'ordre de Marelles (remboursables jusqu'à 3 semaines avant le stage, moins 20 €)

**ENSEIGNEMENT: 335 €**

**HÉBERGEMENT:**

**stage de 5 jours + 1 nuitée (tarif p. 5).**

## MATHILDE FINCATO

Clowne de théâtre Zita, s'appuie sur sa grande expérience (22 ans déjà!) de formatrice en communication et développement personnel pour proposer des stages au cadre facilitateur. Parcours de clowne de théâtre avec Muche, le Bataclown, Alberto, Elle intervient en entreprise (formations, spectacles événementiels) auprès de comédiens amateurs et d'artistes professionnels, ainsi que pour l'Atelier de Zita qui existe depuis 1996.

## chant

7 &gt; 12 août



# Jazz et voix en mouvement

Intégration du rythme, de l'improvisation et interprétation vocale par le développement kinesthésique

Avec Viviane Ginapé

« Retrouver un appui stable et dynamique, c'est pouvoir oser s'élaner de façon lépère dans l'action. »

François Combeau

« **JAZZ** et **VOIX** en **MOUVEMENT** » touche l'**expression vocale** ou l'**interprétation** dans l'expérience du chant, sans limitation de style... **Classique, Pop, Chanson, Musiques du monde... ou Jazz!**

Les morceaux choisis par tous deviennent prétexte à nos investigations afin de s'approprier au mieux le texte musical et vivre ainsi pleinement notre chant.

Les journées commencent par une séance basée sur les travaux de François Combeau. Héritier de Moshe Feldenkrais, en plus de la conscience du mouvement, celui-ci accorde une place essentielle à celle de l'espace qui nous entoure dans un dialogue constant et dynamique avec nous-mêmes.

Ce travail au sol d'1 heure le matin, trouvera naturellement un écho dans les explorations abordées lors du travail individuel pendant la journée.

Se connaître mieux pour une adaptation plus juste aux situations, au-delà du stress, dès lors que nous chantons, en situation professionnelle ou pour le simple plaisir !

Se réconcilier joyeusement avec ce que nous sommes par les jeux de théâtre, de danse et d'intention... affiner l'écoute de notre mouvement en toute bienveillance pour une libre reconquête de notre potentiel.

**Chacun apporte au moins deux morceaux dont les paroles seront sues par cœur!**

L'improvisation est toujours présente en filigrane et les chants seront accompagnés au piano par **Jacques Boutineau**.

*Prévoir vos partitions en 2 exemplaires, un drap de bain ou tapis de sol, un enregistreur (facultatif).*

## VIVIANE GINAPÉ

Chanteuse de jazz et pédagogue reconnue, elle se produit régulièrement en duo, trio au quartet dans les clubs parisiens et les festivals. Elle suit les travaux de François Combeau depuis plus de 20 ans, s'initiant parallèlement au théâtre et aux techniques corporelles chinoises. Après avoir largement enseigné au CIM, à l'IACP et à l'école ATLA, elle anime des stages partout en France et dirige deux chœurs (Paris et Ardèche).

## JACQUES BOUTINEAU

Pianiste jazz mais aussi directeur musical des « Années Tubes » sur TFI, il participe à plusieurs émissions de télévision et de radios comme « Perfecto » sur la Cinq, « Le Pont des Artistes » sur France Inter, « Les Voix du Jazz » sur FIP, pour la BBC... Amoureux des voix, il a travaillé en duo avec des artistes comme Patricia Kaas, Gloria Gaynor, Alexandra Kazan ou Dave. Il se produit régulièrement avec des groupes de Gospel et Gospel Urbain pour lesquels il écrit des arrangements tout comme pour le groupe Orange, Christiane Legrand ou Viviane Ginapé... C'est comme compositeur qu'il obtient le prix SACEM en 2011 !

### CONTACT :

vivianeginape@free.fr  
www.myspace.com/vivianeginape  
http://www.vivianeginape.com/

06 75 11 40 91

**ENSEIGNEMENT : 305 €**

**HÉBERGEMENT :**  
stage de 6 jours (tarif p. 5).

# Percussions et danses

Afro-cubaines, bodypercussions et développement rythmique, salsa suelta, son, rueda de casino

Avec Claudine Giral et Jérôme Viollet

Programme à la carte :

## Le matin : danses afro-cubaines

### 1 - Orichas (1 h 30)

Venez danser, affiner vos sensations, vous centrer, ériger votre axe, faire circuler les flux musculaires et énergétiques avec les danses sacrées dédiées aux divinités Yoruba.

### 2 - Rumba, Congo (1 h)

Venez vibrer, faire trembler vos épaules, libérer votre bassin, exprimer votre féminin, masculin, développez vos jeux de jambes, avec Yambu au tempo suspendu, le Guaguanco séducteur, la Columbia impérieuse et compétitive, Palo terrien et puissant, Yuka ou l'énergie Makuta.

## L'après-midi

### 3 - Développement rythmique / O Passo (45 min)

Cet atelier propose de développer son sens rythmique, en mouvement, par le biais de jeux et d'exercices faisant appel à la voix et au corps. Ancrage, sens de la pulsation, coordination, dissociation, sens de l'espace, du groupe, font de cette pratique ludique,

un exercice très formateur adapté à tous les publics, permettant de mieux comprendre et profiter de la musique.

### 4 - Percussions afro-cubaines (2 cours x 1 h 30)

L'atelier percussion de Jérôme vous fait pénétrer dans l'univers de la percussion et des chants afro-cubains. À travers cette tradition, que vous soyez débutants ou avertis, curieux ou convaincus, vous participerez, avec vos possibilités, à la polyrythmie du groupe de percussions. La technique des différents instruments sera abordée et pour chaque rythme, les chants correspondants seront appris.

### 5 - Salsa en couple et salsa suelta (2 niveaux x 1 h 30)

Danser à deux et partager un instant unique avec chaque partenaire, entrer dans le jeu, improviser, marquer les cycles et les breaks de la musique, profiter toute en subtilité de la salsa Cubaine!

Débutant/intermédiaire : Son 45 min et Casino 45 min.

Avancés : Salsa suelta 45min et Rueda de casino 45 min.

## musique et danse

14 > 19 août (9 h)



## CLAUDINE GIRAL

Danseuse et pédagogue confirmée, Claudine s'est formée à l'École Nationale des Arts (La Havane), au CNEART (Cuba) auprès de Maria Sarduy et en danse thérapie (IRPECOR). Certifiée en Analyse du Mouvement selon Laban-Bartenieff, titulaire d'un BE d'éducateur sportif (CREPS 1995), elle danse et enseigne à Montpellier et en France depuis 21 ans. Puisant dans la richesse de la culture cubaine, ses cours allient un travail intégratif sur les structures du corps, la musicalité et l'expression.

## JÉRÔME VIOLETT

Batteur de formation, percussionniste par conviction, chanteur par vocation, son parcours est guidé par une relation étroite avec le chant et la danse. Spécialisé en musiques cubaines, il enseigne à l'IMFP (Salon de Provence). Ses recherches pédagogiques l'ont amené à s'adapter à de nombreux publics, musiciens ou non, auprès de qui il a développé un « savoir faire » dans l'apprentissage du ressenti rythmique par le corps.

## CONTACT :

j.viollet@sfr.fr ou clo.giral@sfr.fr  
www.combinacion-perfecta.com  
Claudine : 06 85 91 23 21  
Jérôme : 06 85 91 14 68

## ENSEIGNEMENT :

5 jours x 3 ateliers = 270 €  
5 jours x 4 ateliers = 290 €  
5 jours x 5 ateliers = 310 €

Inscription avant le 1<sup>er</sup> juillet si possible.  
Arrhes pour l'enseignement : 30 % du montant de l'atelier choisi à verser à

**Association Métiss'art**  
13 rue breton  
34080 Montpellier.

Adhérents Métiss'art 2016/2017 : - 10 %

## HÉBERGEMENT :

stage de 5 jours + 1 nuitée (tarif p. 5).

# massage

14 > 19 août



## Toucher pour la vie

À la découverte de soi et des autres

avec **Kristel Vittoz**

**Renouer avec votre corps, vous recentrer, réapprendre à écouter ses besoins et ses messages grâce à un toucher attentionné et respectueux.**

Vous reconnaître et vous exprimer, mobiliser vos énergies et votre élan de vie, retrouver la confiance et l'authenticité dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Explorer votre relation à vous-même et aux autres dans le donner, le recevoir et le partage par le toucher

Nul besoin de « savoir » chanter au préalable, ni d'avoir suivi quelque initiation chamanique que ce soit... Enfin, chanter et expérimenter dans la nature alentour, riche et privilégiée, rencontrant arbres maîtres et étangs secrets, et dans les églises des environs, enrichira notre parcours!

Au travers de la découverte de différentes techniques:

**le massage californien**: un toucher sécurisant, nourrissant et enveloppant

**le shiatsu**: des pressions et étirements le long de trajets d'énergie du corps

**la relaxation coréenne**: une méthode de détente et de lâcher prise par vibrations

**la réflexologie plantaire**: le massage dynamisant des zones réflexes des pieds

**les polarités**: des impositions des mains pour équilibrer et harmoniser la circulation des énergies du corps

À partir de votre vécu corporel, grâce au rêve éveillé, à la visualisation et à des techniques d'expression, vous expérimenterez comment le toucher peut aussi vous aider dans votre vie quotidienne et vos relations.

Ce stage est une excellente occasion de vous initier à la démarche de la formation à la Relation d'Aide par le Toucher créée par Jean-Louis Abrassart et qui débutera à l'automne 2017: [www.toucher.fr](http://www.toucher.fr)

### CONTACT:

**Sophie Legendre**

**06 72 95 60 27**

[edr.coordination.fr@gmail.com](mailto:edr.coordination.fr@gmail.com)

[www.espace-de-ressourcement.be](http://www.espace-de-ressourcement.be)

Espace de ressourcement:

(Fr) 33 rue Maurice Ripoche 75014 Paris

(Be) 5 rue Schmerling 4000 Liège

**ENSEIGNEMENT: 385 €**

Réduction de 50 € si inscription avant le 10 juin 2017 (non annulable). Acompte à l'inscription 100 €.

Inscription uniquement en ligne.

**HÉBERGEMENT:**

**stage de 6 jours** (tarif p. 5).

### KRISTEL VITTOZ

Certifiée en Relation d'Aide par le Toucher et formée à la PNL, Kristel exerce en tant que thérapeute psychocorporel. Elle enseigne le massage californien et la relaxation coréenne au sein de la formation à « la Relation d'Aide par le Toucher® ».



# Le chant des couleurs

## Poursuivre les écarts de son imaginaire...

Avec Jean-François Andre

En explorant différentes techniques, dessin, lavis, aquarelle, huile, vous allez, entre liberté et contrainte, traquer votre originalité.

Dans un climat de confiance, d'écoute et d'humour, vous découvrirez dans la nature, au hasard des passages, des rythmes et de la lumière, comment la précision du regard et la rigueur d'exécution peuvent vous conduire à votre vérité.

**Le matin** sera consacré à des exercices courts et ludiques de dessin et peinture pour étudier les techniques et trouver votre « écriture ».

**L'après-midi**, nous aborderons un travail plus abouti à l'aquarelle ou à l'huile.

**Cette année**, je propose une demi-journée de travail en volume.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, chaque matin, avant le début du stage, nous commencerons par des mouvements de Tai Chi Chuan. Chaque participant inscrit au stage recevra une liste du matériel nécessaire. Tout instrument de musique sera bienvenu.



### JEAN-FRANÇOIS ANDRE

Peintre et musicien, il poursuit une recherche sur les rythmes et les couleurs. Il a enseigné la peinture à Paris à « Terre et Feu » et a préparé les élèves aux écoles d'arts (E.P.S.A.A.). Établi en Ardèche, il y propose des cours et des stages.

### Bibliographie

« À l'ombre de la féminité », préface de Georges Moustaki. (2003).  
« Amis, Chemin » : peinture de Jean – François Andre et texte de Angelo Visconti.  
Les sentiers autour de Marelles ont inspiré les deux amis. (2010).

### Expositions

Pont Aven, Paris, Luxembourg, Pays Bas...

## peinture

21 > 26 août



### CONTACT :

andrejff@free.fr

www.jeanfrancoisandre.wordpress.com

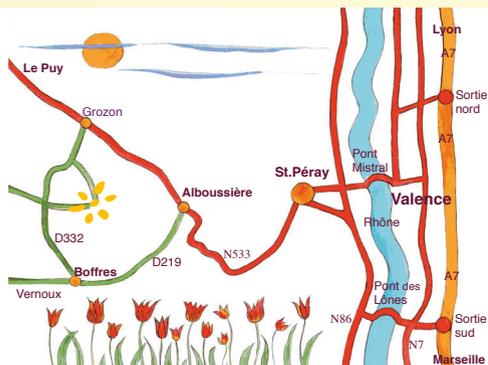
06 07 06 59 20

**ENSEIGNEMENT : 270 €**

**HÉBERGEMENT :**  
stage de 6 jours (tarif p 5).

# Marelles

Flashez ce QR Code  
pour nous découvrir



## PLAN D'ACCÈS À MARELLES

### Transports en commun

Prenez le train jusqu'à « Valence ville » ou « Valence TGV », puis le car en gare routière (demandez la direction de Vernoux), descendre à Boffres où nous viendrons vous chercher (nous prévenir à l'avance).

> Pour les horaires des cars, téléphonez au 04 75 81 09 09.

### En voiture

**Vous arrivez par le nord :** passez par le pont Frédéric Mistral.

**Vous arrivez par le sud :** passez le pont des Lônes.

### Bienvenue en Ardèche !

Dans les deux cas, prenez la direction Le Puy jusqu'à Alboissière (Saint-Péray – Alboissière 18 km environ – RN 533). Là, prenez la D219, direction Boffres. Avant la sortie du village de Boffres, prenez à droite direction Grozon (D332). Roulez 2,1 km. Au croisement, tournez à droite (Direction Le Four/Chanas/Lavenant/Noyaret); encore 800 m tout droit, vous êtes arrivés !

*Pour ceux qui utilisent un GPS : Le Four 07440 Boffres.*

*(En notant de passer par Alboissière, le trajet sera simplifié).*

### Vous arrivez par Le Puy en Velay

Vous êtes sur la RN 533. Traversez le village de Grozon et tournez à droite. Vous êtes alors sur D268. Roulez 2,4 km puis continuez tout droit sur la D332 pendant 1,6 km. Au croisement, tournez à gauche (direction le Four/Chanas/Lavenant/Noyaret) et allez tout droit sur 800 m, vous êtes arrivés.



Un grand remerciement à tous  
les photographes ayant gentiment autorisé  
la parution dans cette brochure.

## Association Marelles Le Four

07440 BOFFRES

Tél.: 04 75 58 24 32

E-mail: [association.marelles@wanadoo.fr](mailto:association.marelles@wanadoo.fr)

[www.marelles-ardeche.com](http://www.marelles-ardeche.com)

Marelles – association loi 1901  
N° SIRET: 3435945110010 - Code APE: 9004Z  
TVA intracommunautaire: FR473435945110010