

# STAGE QI GONG - VOIX

## Voie du cœur - Voix du corps

Gabriela Barrenechea et Gérard Etienne

Du dimanche 31 juillet soir au samedi 6 août 2022 matin  
à la Maison Ephata (Aquitaine)



Nous vous proposons **six jours de stage à la Maison Ephata**, un lieu de vie écologique et spirituel, à deux pas du Village des Pruniers, monastère bouddhiste à la renommée internationale. Une petite fraternité y vit et anime ce lieu...

**Ce stage est un temps précieux pour travailler ce que notre être a d'intime et d'essentiel, le corps et la voix.**

Corps et voix expriment qui nous sommes. Nous pouvons les transformer, les épanouir, les libérer pour devenir plus stables et plus heureux, créatifs et aimants. La voix et le corps se façonnent, vibrent, résonnent en interaction perpétuelle. En prenant conscience de ce lien fondamental, nous pouvons augmenter la qualité et la richesse de notre voix parlée ou chantée, grâce au potentiel des pratiques énergétiques. La voix et le corps deviennent alors de magnifiques outils de guérison et rendent notre présence au monde plus rayonnante et plus joyeuse.

**Gabriela Barrenechea** est une chanteuse et comédienne chilienne exilée en France depuis 1980. Elle appuie son art et son enseignement sur l'eutonie et le travail vocal du Roy Hart Théâtre.

**Gérard Etienne**, Cháng Wēn, est relié au bouddhisme chan, zen chinois, et à la tradition de la Terre Pure. Il est aussi comédien et metteur en scène, formé à la Méthode de l'Actor's studio. Il enseigne depuis 25 ans le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhang, la méditation assise et la récitation des mantras. Ces différentes expériences l'ont poussé à développer les fondements d'un théâtre zen lié à la présence en scène et dans la vie quotidienne.

## Déroulement du stage :

Le matin, Gérard Etienne propose d'utiliser différentes pratiques liées aux traditions du chan, zen chinois, de la Terre pure et des arts énergétiques pour travailler et libérer nos corps et nos voix, nos esprits et nos cœurs :

7h-8h, Grandes prosternations, chant méditatif, assise et récitation de mantras.

9h-12h, Qi Gong, Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang, marche lente et danse méditative.

L'après-midi (15h-18h), Gabriela Barrenechea propose des explorations vocales et corporelles guidées et inspirées par les demandes des participants :

Le but est d'explorer la voix et le corps indissociés, de ressentir et d'entendre sa voix, celle des autres, de faire l'expérience de la liberté d'agir, d'être en mouvement, d'aller vers une création, récréation de ce que nous sommes, chanter ensemble...

Apportez pour cela un bout de texte, un chant, une comptine, un refrain appris par cœur, que vous aimez et surtout, qui soit confortable pour vous... Lors du stage, Gabriela proposera une séance individuelle à chacune et chacun.

*"Dans un stage je tire des fils entre mon expérience sur les planches, l'Eutonie, le Roy Hart, et ce qui se vit pendant le stage, avec vous, vos apports, vos envies, vos désirs, rêves, élans corporels et vocaux, là où chacune.chacun se trouve....."*



## La Maison Ephata

Le stage se déroulera au **Centre écologique et spirituel "La Maison Ephata"**, en Aquitaine. Ce centre est dans une campagne calme, propice au ressourcement et au renouveau intérieur.

Voir [ici un aperçu des hébergements et du lieu](#).

**Venir à La Maison Ephata** (Lieu dit Chatony 47120 Loubès-Bernac) :

- En voiture : 1h20 depuis Bordeaux/ 4h30 depuis Nantes / 6h15 depuis Lyon
- En train : TGV Paris-Bordeaux 2h puis TER 1h Bordeaux-Sainte Foy la Grande. Puis 1/4h en taxi ou navette sur demande selon vos horaires.

**Renseignements & réservations :**

**Marie Charlotte Lapierre – [contact@maison-ephata.com](mailto:contact@maison-ephata.com) - 06 62 69 21 54**

**[maison-ephata.com](http://maison-ephata.com)**