

## Bulletin d'inscription

A retourner à l'Abbaye de Fontdouce,  
17 770 St Bris-des-Bois,  
accompagné d'un acompte de 50 €  
à l'ordre de l' « Abbaye de Fontdouce ».



NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tel : .....

Mail : .....

De Vives Voies  
Toutes nos Voix



Les organisateurs se réservent le droit d'annuler le stage si un nombre minimum de stagiaires n'est pas atteint une semaine avant le début de chaque stage.



### L'Abbaye de Fontdouce

Fondée en **1111**, l'abbaye compte à son apogée une centaine de moines. Sa construction s'étend sur les XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> s, associant 2 styles architecturaux majeurs : le roman austère des chapelles superposées et le gothique lumineux de la salle capitulaire et du parloir. Aujourd'hui propriété privée, l'abbaye est classée Monument Historique.

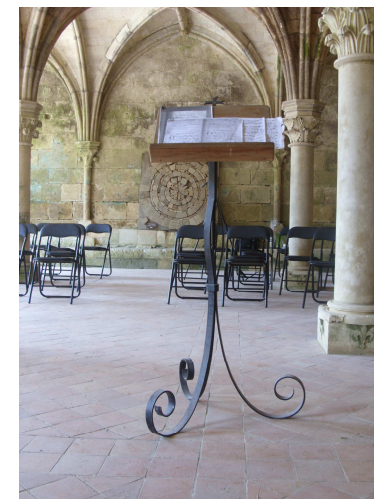
**Le charme de Fontdouce** tient également à son implantation au cœur d'un vallon verdoyant. Vous pouvez profiter de la **quiétude** de ce lieu unique avec les balades à travers bois ou bien **en pique-niquant au bord de l'eau** (possibilité de paniers repas sur réservation).

## STAGE DE CHANT

Marcher  
Rire  
Chanter

Du 2 au 5 juin 2011

**Ulysse Marie ALIX**  
De Vives Voies



**Abbaye de Fontdouce**  
**17 770 St-Bris des Bois**

## Marcher – Rire – Chanter

3 activités simples, à portée de tous,  
dont les bienfaits sont immenses.  
Toutes favorisent des relations fluides avec les  
autres et avec le monde.

## Méthode pédagogique

Nous passerons par l'expérience vécue. Des éléments  
théoriques viendront éclairer la pratique.  
Ma pédagogie est fondée sur le plaisir et le jeu, la  
dynamique de groupe et l'expérimentation  
personnelle, le respect de chacun et l'écoute de tous.

## Une journée type

**1** - Le point météo où chacun sera invité à évoquer ce  
qui est présent, ses craintes, ses souhaits... Les  
objectifs de la journée. 1/2h

**2** - Club de rire : nous pratiquerons le rire provoqué  
qui bien souvent conduit au rire spontané. L'un et  
l'autre sont également bénéfiques. 1/2h

**3** - Chants et exercices alterneront. Les chants sont  
généralement simples et s'apprennent aisément. Les  
exercices visent, en particulier, à acquérir et renforcer  
les fondamentaux vocaux : respiration, soutien,  
écoute, mobilisation. 1/2h

### Pause 1/4h

**4** - Mobilisation physique grâce à une danse. 1/4h.

**5** - Alternance de chants et d'exercices. 1h.

**6** - Ecoute active d'un morceau de musique chorale  
ou instrumentale. Il s'agit de développer l'oreille et la  
capacité d'écoute. 1/4h

**Repas** Nous partagerons ce que chacun aura  
apporté. 1h1/2

**8** - Marche dans les environs immédiats de l'Abbaye  
de Fontdouce où tant de beaux endroits nous  
attendent. 1h1/2

### Pause 1/4h

**9** - Reprise des chants : ce sera l'occasion de réviser  
les chants appris précédemment. 1h

**10** - Conclusion : le tour de parole nous permettra de  
faire le point, de mesurer le chemin parcouru dans la  
journée, de partager satisfactions, critiques et  
souhaits. 1/2h

### Renseignements et réservations :

Aurore MICHEL  
Abbaye de Fontdouce  
17 770 S-Bris-des-Bois  
05 46 74 77 08 ; fontdouce@orange.fr

**Hébergement** : contacter l'Office de  
Tourisme de Saintes au 05 46 74 23 82  
ou de Cognac au 05 45 82 10 71

## Horaires

2 juin : 10h-18h  
3 et 4 juin : 9h30-18h  
5 juin : 9h30-17h

## Tarifs

200 €

Paiement à l'ordre de l'Abbaye de Fontdouce

## Publics

Ouvert à tous,  
y compris aux adolescents et aux enfants.

## Objectifs

- > Accroître notre vitalité.
- > Connaître quelques chants et danses du  
monde simples, populaires ou sacrés.
- > Donner un mini concert final dans  
l'abbatiale.

### De Vives Voies

14 place du Maine, 17100 Saintes  
Tel : 06 87 43 71 05;  
devivesvoies8@gmail.com  
Sites : www.devivesvoies.org

## Parcours d'Ulysse ALIX

### Des expériences vocales et vitales

- Formation au chant auprès de Marianne  
Sébastien et de Alexandre Metratone.
- Diplômé en Psychopédagogie de la Voix et  
de la Parole, formation conçue et dirigée par  
Jacques Bonhomme.
- Choriste à Les Voix d'Eole et à Chor'Hom  
(Saintes).
- Direction du chœur Chanter Ensemble  
(Saintes).
- Pèlerinage à Saint Jacques de Compostelle.
- Co création et financement d'un orphelinat  
à Madagascar.
- Co création et direction de Saint Fiacre,  
insertion sociale par le jardinage bio.
- Création et animation d'un jardin avec les  
enfants des cités de Saintes.

### Une carrière en entreprise : pédagogie et management

- Formateur en économie (5 ans): Péchiney
- Conseiller en formation (5 ans) : Asfo et  
Hospices Civils de Lyon.
- Chef d'exploitations en restauration  
collective (4 ans): Générale de Restauration.
- Développeur de projet humanitaire (4  
ans) : Madagascar.
- Directeur d'association d'insertion  
jardinage bio (4 ans) : Saint Fiacre
- Professeur de voix (4 ans) : De Vives Voies

