



ATELIER à **MIKINAC**  
« Libérez votre voix,  
celle qui ouvre la voie du coeur »



Du 03 au 06 Novembre 2022

MIKINAC

Forêt de Bren

Arrivée le Jeudi à 17:30

Départ le Dimanche à 17:00



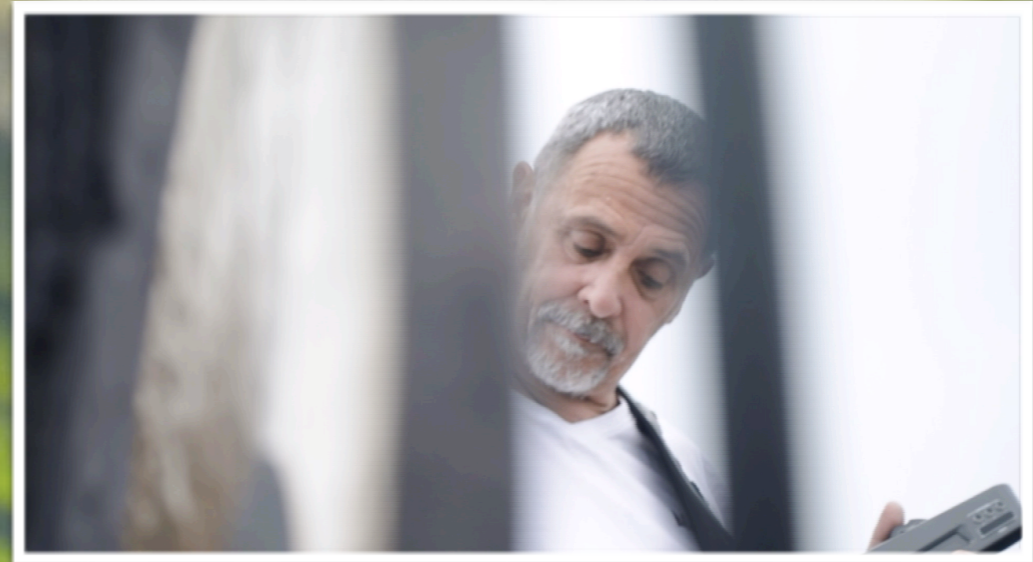
# VOS ANIMATEURS

CÉLINE PELTIER



Sophrologue, sonothérapeute, coach vocal,  
enseignante à la Voix de l'ACTE  
auprès d'Arnaud Riou

JEAN RENE LOURTET



Artiste, musicien, chanteur, enseignant,  
spécialiste des techniques  
de Sound Healing

## Le programme

- Cercle de parole
- Exercices de sophrologie
- Méditation guidée
- Pratique du chant libre et spontané
- Découverte de l'appareil phonatoire
- Activation des chakras
- Pratique du chant guérisseur et des mantras
- Bonus du Wee-kend : Concert KEA Music





# Saviez-vous que nous avons tous un diamant, **notre voix** ?

Celle-ci nous sert chaque jour pour nous exprimer, nous positionner, nous affirmer, pour être, nous faire entendre, avoir une parole inspirante, pour tout simplement exister.

Prendre la parole en public, en famille, dans différents contextes, se sentir libre avec sa voix, sans tension, c'est aussi se sentir libre dans son corps, son souffle, sa vie.

Oser crier, parler, chanter, prendre du plaisir avec sa vraie voix.

Vous avez envie d'explorer les différentes facettes de votre bel organe, votre parole, votre voix, de libérer les blocages, les émotions et les peurs associées.

C'est le moment pour vous de vous exprimer, de retrouver votre place, en libérant votre voix.



# À qui s'adresse cet atelier ?



À toutes les personnes qui :

- ont besoin de s'affirmer,
- ont envie d'être à l'aise pour s'exprimer en public,
- souhaitent améliorer leur communication,
- ont envie d'explorer toutes les facettes de leur voix,
- souhaitent lever les obstacles et blocages pour oser, dire, parler, chanter,
- souhaitent libérer leur voix, celle qui ouvre la voie du cœur,
- désirent réaliser leur rêve : chanter,
- veulent améliorer leur conscience corporelle, respiratoire et vocale,

- activer la joie et le bien-être,
- souhaitent prendre du temps pour soi,
- veulent explorer le chant spontané, libre, archaïque, avec le tambour,
- souhaitent explorer les vertus des mantras.

Remarque : « Pas besoin d'avoir des connaissances musicales pour assister à cet atelier, ce stage est ouvert à tous et à toutes. »



# Nos valeurs, nos pratiques



L'Atelier « Libérez votre voix, celle qui ouvre la voie du cœur » est un atelier que nous proposons dans un cadre bienveillant où la prise de parole et l'écoute de l'autre sont pratiquées dans le respect de chacun.

Cette règle bienveillante permet d'accueillir chacun des participants et ainsi mettre en place les protocoles les plus pertinents pour avoir accès à la libération de la voix.

Notre approche « Holistique » permet, grâce à l'utilisation d'outils divers issus de la Sophrologie, la Sonothérapie, les Techniques Vocales, la pratique d'exercice de Pleine Conscience, de Sound Healing et la

mise en lumière de l'Appareil Phonatoire, de libérer votre voix.

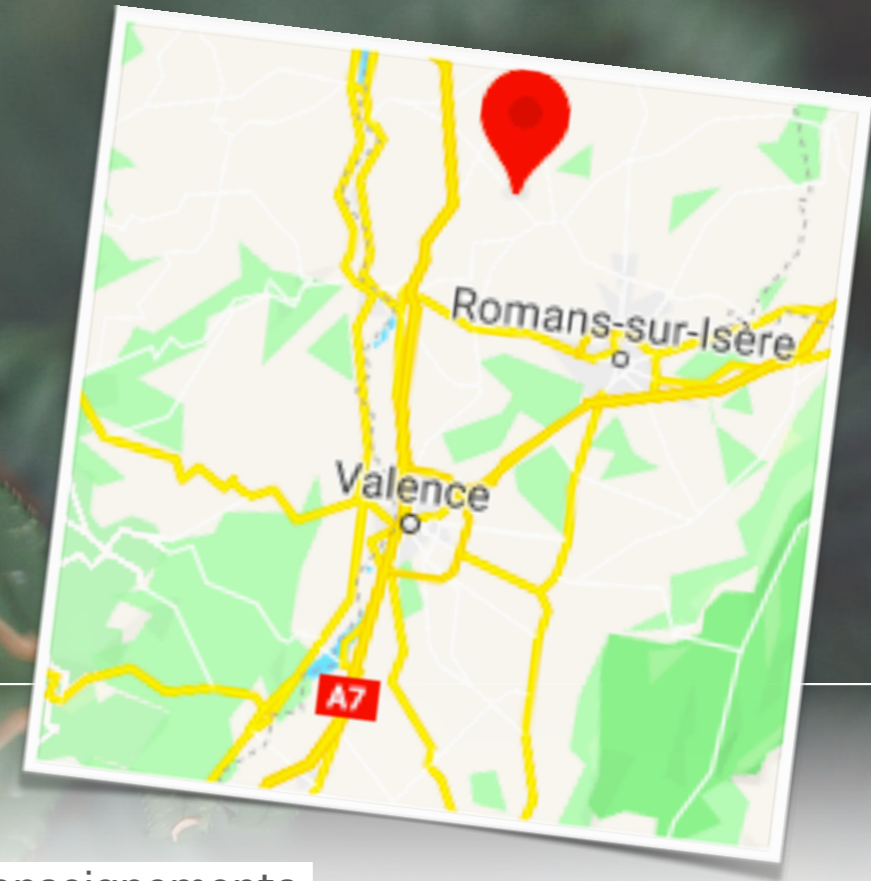
Ainsi les pratiques de l'Atelier prennent tous leurs sens en milieu naturel dans une attitude bienveillante et éco-solidaire.

Une liste « du matériel nécessaire pour la pratique de certains exercices » ainsi que « le point de rendez-vous », seront transmis aux participants 15 jours avant l'Atelier.



# MIKINAC

# Forêt de BREN



La « graine » de ce lieu a germé dans la tête et le cœur de Thomas Paget : passionné par la nature, Thomas a mis au cœur de sa vie et de son métier, l'arbre.

Ainsi, accompagné par son guide spirituel Dominique Ranquin et de quelques amis partageant ses valeurs, il a permis au site Mikinac de naître au cœur de la forêt de Bren dans la Drôme.

« Les racines » de Mikinac sont nourries par la philosophie humaniste et écologique de ses membres fondateurs ainsi que par les traditions des natifs d'Amérique du nord.

« La sève » de ces enseignements y est diffusée tout au long de l'année par des stages nourrissants pour le corps, le cœur et l'esprit.

L'association, telle un arbre, s'est épanouie et le cœur des fondateurs ainsi que de ceux qui y séjournent aussi! « Les branches » continuent de se développer et de nouveaux projets bourgeonnent.

Site web <https://mikinac.fr/>





# Coût du Stage

## ATELIER

## HEBERGEMENT REPAS



Le coût du stage est de :

430 Euros par personne - hors hébergement et repas  
. Le stage est à régler sur le site [www.keamusic.com](http://www.keamusic.com) au KEA Shop à la rubrique ateliers en carte bleue.

Le coût de l'hébergement et des repas pour le week-end est de :

- en chambre partagée : 310€/personne + 20€/personne pour l'adhésion/assurance annuelle 2022 à l'association Mikinac

Lien :

<https://www.helloasso.com/associations/association-mikinac/adhesions/adhesion-assurance-annuelle-a-l-association-mikinac>)

La pension complète est à régler directement auprès de Céline, à l'ordre de Mikinac.

Les repas sont Végétarien.



# Atelier

« Libérez votre voix, celle qui ouvre la voie du coeur »

## TARIFS ET RESERVATION

Stage animé par Céline Peltier  
et Jean René Lourtet

Du 03 au 06 Novembre 2022

MIKINAC - Forêt de Bren

COÛT DU STAGE

430,00 €

Informations auprès de Céline au 06 08 01 22 89

Pour confirmer votre participation :

- régler 430,00 Euros sur le site

[www.keamusic.com](http://www.keamusic.com) au KEA Shop

- envoyer votre Bulletin d'inscription sur le mail

[celinepeltier516@gmail.com](mailto:celinepeltier516@gmail.com)

Aucune option ne peut être garantie, seule la réception du bulletin d'inscription et du règlement confirme votre venue.

1 - En cas d'annulation de la part du participant :

- Moins de 8 jours avant le début du stage : l'intégralité du montant du stage sera conservé. (Sauf évènements exceptionnels, décès, accidents, hospitalisation...Remboursement intégral sur justificatifs.)

2 - En cas d'annulation de la part de l'organisateur :

- En cas de mauvaises conditions météorologiques, de maladie ou autre évènement exceptionnel, une annulation du stage peut arriver jusqu'à 72h avant le début du stage, le montant du stage vous est remboursé intégralement
- Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement du transport, il est de sa responsabilité de se prémunir avec une assurance annulation pour ses moyens de transport



# BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage animé par Céline Peltier et Jean René Lourtet

Du 03 au 06 Novembre 2022

ATELIER BIVOUAC

« LIBEREZ VOTRE VOIX, CELLE QUI OUVRE LA VOIE DU COEUR »

du Jeudi 17h30 au Dimanche 17h00 à MIKINAC

Adresse Mail pour renvoyer votre bulletin d'inscription

[celinepeltier516@gmail.com](mailto:celinepeltier516@gmail.com)

Nom : .....

Prénom : .....

email : .....

Tél : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

- Je m'inscris au Stage « LIBEREZ VOTRE VOIX, CELLE QUI OUVRE LA VOIE DU COEUR » du 03 au 06 Novembre 2022  
au tarif de 430 Euros que j'ai réglé sur le site [www.keamusic.com](http://www.keamusic.com) au KEA Shop,

- J'ai pris connaissance des conditions d'annulation,

- Je souhaite être informé pour un éventuel co-voiturage.

Oui Non

Date : ..... Signature : .....