

MARTINA PORTOCARRERO (Nazca - Pérou)
*PEDAGOGUE DE LA MUSIQUE, THERAPEUTE DE LA VOIX,
EURYTHMISTE DIPLÔMÉE*

Issue du Conservatoire National et de l'Ecole d'Art dramatique du Pérou à Lima, folkloriste accomplie, sa véritable école sera toujours la Nature : c'est à l'écoute du chant du vent, des oiseaux et de la rivière que s'est formée son oreille d'enfant.

Tout en continuant sa carrière internationale de chanteuse et de folkloriste, elle étudie en Europe les techniques et l'expression de l'art vocal nordique avec Maria Roy, cantatrice et professeur à Lausanne (Suisse).

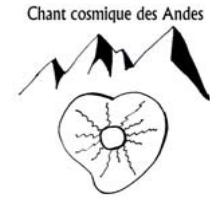
Enseignante, elle est titulaire d'un diplôme en pédagogie de :

- l'Ecole Nationale de Musique de Lima (Pérou)
- l'Ecole d'Eurythmie de Lausanne (Suisse)

Investigatrice, elle fait des recherches sur la potentialité du son de la voix humaine et crée des ateliers:

- au Pérou : Lima, Arequipa, Huaraz et Trujillo
- en Suisse : Genève, Bienne, Yverdon, La Brévine, Lausanne.

Actuellement, en parallèle à sa carrière internationale, Martina Portocarrero donne des conférences, des ateliers, des stages et des cours dans différentes villes d'Europe et d'Amérique du Sud.



**VENEZ PASSER UNE SEMAINE EN CHANTANT !
DU LUNDI 2 AU DIMANCHE 8 AOÛT 2010**

**A 1000 M. D'ALTITUDE, AUX PORTES DU SOLEIL
DANS UN SITE NATUREL,
DANS LES MONTAGNES DU VAL-D'ILLIEZ EN VALAIS**

STAGE RESIDENTIEL D'ÉTÉ

dirigé par

MARTINA PORTOCARRERO DE NAZCA - PÉROU

« TA VOIX: DIALOGUE D'ENERGIE ET D'AMOUR »

Le CHANT de L'ÊTRE relié au SON COSMIQUE

par

**LES RETROUVAILLES AVEC LA RESPIRATION COSMIQUE INSTINCTIVE,
LE CHANT DU CORPS (PRISE DE CONSCIENCE ET RECONCILIATION
AVEC NOTRE INSTRUMENT ORIGINEL: NOTRE CORPS),
LA RENCONTRE AVEC SA VOIX PROFONDE (CONNAISSANCE DE SOI,
HARMONISATION ET LIBERATION A TRAVERS LE SON PUIS LE CHANT).**

Renseignements

:

Peña del Sol, Christiane Mury

Tél : ++41 (0)21 647 26 27

E-mail : lapdelsol@bluewin.ch

Web : <http://www.lapdelsol.ch>

ou Chant cosmique des Andes,

Barbara Sudheimer Monaco

Tél.: ++41 (0)31 741 49 54

E-mail : chantcosmiquedesandes@yahoo.fr

Renseignements pratiques

- Date :** Du **lundi 2 août, 16 h 00** au **dimanche 8 août 2010, 16h.**
- Lieu :** **Val d'Illiez (Valais), Chalet du « Bon conseil » (Wintsch), sur la Route des Crosets, (voir plan)**
- Accès, transports :** Par la route : autoroute sortie Aigle. Allez à Monthey, dir. Champéry jusqu'à Val-d'Illiez. Prendre ensuite la route des Crosets
En train (voir <http://www.cff.ch>): depuis Aigle, prendre le train AOMC jusqu'à la station de Val-d'Illiez. Prendre ensuite la route des Crosets (env. 15 mn de marche)
- Coût :** **Stage: CHF 700.- (€480)**
Hébergement, repas, taxe de séjour: CHF 280.- (€190)
- Total :** **CHF 980.- (€670)**
- Inscription :** **Barbara Sudheimer Monaco**
++41 (0)31 741 49 54 ou ++41 (0)79 481 82 05
chantcosmiquedesandes@yahoo.fr

Le nombre de places est limité à 10 pers. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée, après versement d'une avance de CHF 350.- (€240.-) sur le compte n° 308563.101-06, Banque alternative suisse, IBAN : CH 98 0839 0030 8563 1010 6, Clearing bancaire: 8390, Swift : ALSWCH21, en faveur de: Association chant cosmique des Andes, Lausanne; mention: Stage de chant Val-d'Illiez. Le solde sera versé au début du stage. En cas de désistement moins d'un mois avant le début du stage, les arrhes versées sont dues. En cas de désistement moins d'une semaine avant le début du stage, le montant du stage est dû (sans l'hébergement et les repas), à moins de trouver une personne de remplacement.
Se munir d'une **paire de draps ou d'un sac de couchage**, de vêtements confortables et chauds et d'un maillot de bain.

LE CHANT COSMIQUE DES ANDES

Le Chant cosmique des Andes est un enseignement, une méthode de chant, une philosophie, un art de vivre par lesquels nous nous harmonisons et guérissons.

Cette approche, développée par Martina Portocarrero, permet, à l'aide d'exercices simples agissant en profondeur, d'ouvrir les espaces de résonance de notre corps. Nous devenons alors réceptacles, corps sonores, et vibrons au diapason de l'Univers.

Ces vibrations touchent l'Être tout entier, jusqu'en ses recoins les plus intimes. Elles nous unifient, ouvrant ainsi la porte au bien-être. Elles libèrent notre potentiel et harmonisent les aspects obscurs, voilés et réprimés. Elles peuvent aider à soigner notamment les blessures de la vie, le stress, la fatigue, les douleurs de toutes sortes, la rancune, les difficultés respiratoires, les problèmes de communication, etc.

Porté et nourri par la Terre-Mère, inspiré par le Ciel-Père, notre chant peut alors embrasser le Grand Tout.

Principaux éléments abordés au cours du stage

La respiration : exercices en plein air

- Captation des énergies de l'eau, du ciel et de la terre
- Chant du corps : prise de conscience que le corps est le 1^{er} instrument de musique naturel. Mouvements de base

Le chant dans la nature, relié aux éléments (arbres, ciel, terre) et aux moments de la journée (aube, coucher du soleil)

Le chant de l'être

- La petite voix ou voix intérieure
- La voix humaine (son commun à tous les êtres humains)
- Improvisation (développement de la confiance en soi par le son, la spontanéité du chant)
- Ecoute de soi

Ecoute et découverte

- A l'écoute du monde intérieur et extérieur
- Ecoute comparative de voix normales et de voix sacrées