



Stage de Violoncelle et Yoga à Pensier/FR

Du vendredi au dimanche 26-27-28 juillet

Tu joues du violoncelle et/ou tu aimerais découvrir le Yoga pour musiciens ?

Alors ce week-end prolongé est fait pour toi !

**Du sprichst Deutsch?
Das ist kein Problem für uns,
Herzlich willkommen!**

Rien n'est obligé, juste proposé !

Il est important pour nous que tu te sentes libres, ce sont TES VACANCES en musique !

Avec Sébastien Bréguet (violoncelliste) et Carole Collaud (musicienne et enseignante de Yoga)

Dans un magnifique endroit, nous vous proposons 3 jours ponctués de musique, d'exercice corporels ciblés pour musiciens et plein d'autres surprises 😊

Les soirées sont libres ou à thèmes. Tu pourras inviter ta famille ou tes amis !



Déroulement des journées dans les grandes lignes :

08h00 yoga
09h30 petit déjeuner
10h00 orchestre de violoncelles
12h00 repas
14h00 cours individuels, travail personnel ou libre :
balade, lecture, ...
16h00 thé et gourmandises
16h30 musique de chambre
18h30 souper
Soirée libre ou à thème



Repas :

Cuisine végétarienne bio et locale autant que possible

Atmosphère :

Bienveillante, chaleureuse et détendue.

Tarifs du stage pour les 3 jours : 3 formules à choix :

- 1) Yoga + violoncelle + les repas : 480.—
- 2) QUE la musique + les repas : 350.—
- 3) QUE le yoga + les petits déjeuners
(pour les non musiciens) : 120.—

Nuitées :

Les nuitées sont très abordables, entre 13.— et 45.—
selon les options que vous choisirez,
sont à régler directement sur le site :

www.centresaintdominique.ch

Repas pour les externes (conjoints, familles, amis) :

à 25.— (entrée, plat principal, dessert, thé + café) ou
12.— petit déjeuner

Lieu à Pensier : www.centresaintdominique.ch

Délais d'inscription : **1^{er} juillet 2024**



La Partie musicale

Nous allons former un **petit orchestre de violoncelle** ainsi que quelques groupes plus petits entre **2-4 violoncelles**. Vous aurez également droit à un **cours individuel** de 30 minutes durant le stage. Le répertoire s'étendra de l'époque de la renaissance au romantisme. A la fin du stage, il y aura un petit concert entre proches mais vous n'êtes pas obligés d'y participer.

Durant ces 3 jours nous travaillerons l'**intonation**, la **capacité à jouer à plusieurs**, l'**écoute**, l'**équilibre des voix**, les **rythmes**, le tout dans une **chouette ambiance, sans jugement et décontractée !**

Tous les niveaux de violoncelle sont les bienvenus. Cependant, nous demandons d'avoir au minimum pris des cours de violoncelle pendant une année et d'être capable de préparer seul des petits morceaux en première position.

Les pièces seront adaptées en fonction des capacités individuelles de chacun.

Matériel nécessaire : lutrin, crayon, gomme, sangle pour la pique du violoncelle, colophane.

Qu'est-ce que le Yoga ?

Si tu ne connais pas ? Alors c'est l'occasion !

Tout d'abord, le yoga n'est pas une pratique sportive, non non non...

Pour moi, il est un **équilibre** entre le **corps mental** et **corps physique**, une **philosophie**, une sorte de « **méditation en mouvement** ».

Le Yoga que j'enseigne est doux et accessible à tous, quel que soit son âge, son poids, sa force ou sa souplesse (qui n'est pas forcément un avantage contrairement aux idées reçues)... car **si vous pouvez respirer vous pouvez faire du yoga !**

Je vais adapter les pratiques de « Yoga pour musiciens » en choisissant des exercices spécifiques pour les articulations (nuque, épaules, poignets, doigts et le dos)
Donc rien d'acrobatique ! Osez l'expérience !

Pour en savoir plus :

La concentration que demande la **synchronisation entre la respiration et les mouvements** en fait une « **méditation en mouvement** ». En effet, les pensées incessantes qui envahissent notre mental du matin au soir vont alors se calmer, laissant place à l'« **ici et maintenant** » c'est-à-dire à la concentration exclusive sur **le moment présent**.

Dans le yoga, tout comme dans la musique, **la respiration a un rôle primordial**. Elle est le lien entre le mental et le corps. Quand la respiration est calme, le mental se calme. Et quand le mental est calme, le corps se détend 😊

Les bienfaits physiques :

- > il « **déroule** » **nos articulations** et nous permet de retrouver plus de mobilité.
- > il permet de **gagner en force, en souplesse** et en équilibre.
- > il **renforce le système immunitaire** par une amélioration de la circulation.

Les bienfaits psychologiques :

- > il aide à **réduire le stress ou le trac** que rencontre les musiciens
- > il **améliore les capacités de la concentration**

Carole Collaud et Sébastien Bréguet



Carole Collaud est musicienne et a ouvert sa propre école de musique en 2006. Active sur la scène fribourgeoise, elle affectionne particulièrement de jouer en formation de musique de chambre.

Depuis l'ouverture des soins palliatifs à Villars-sur-Glâne, elle y intervient en tant que sonothérapeute.

Carole enseigne le Yoga pour enfants au sein de la médecine scolaire.

Elle découvre le yoga il y a une 20aine d'années tout à fait par hasard à Vancouver au Canada.

Elle approfondit ses connaissances en se formant à diverses formes de Yoga. (Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Acro-Yoga, Yin Yoga et Yoga thérapeutique.)

Depuis 10 ans, elle enseigne le Yoga aux enfants, adolescents et adultes.

Dans son enseignement, Carole affectionne particulièrement à rendre le yoga accessible à tous. Elle privilégie ainsi une progressivité dans la pratique à partir d'une prise de conscience des limites corporelles propres à chacun.

Sur le plan psychique, son enseignement stimule et accompagne le développement de la proprioception et des circuits énergétiques dans le corps, ce qui apporte un apaisement du mental avec toujours la recherche de synchroniser sa respiration avec le geste.

Carole s'est formée également à des pratiques complémentaires comme, la nutrition, la pleine conscience, le massage ostéo-thaï ainsi que l'accompagnement thérapeutique de vie.

Avec son bagage de musicienne et enseignante de yoga, Carole est prédestinée de donner des pistes de réflexions pour améliorer la relation corporelle des musiciens à leur instrument. Elle se réjouit de vous rencontrer !

Son leitmotiv : « **On récolte ce qu'on s'aime** »
www.collaud.com et www.yourteprevert.info



Sébastien Bréguet commence le violoncelle à l'âge de 6 ans en étudiant avec Pierre-Bernard Sudan, puis Simon Zeller au Conservatoire de Fribourg. En 2005, il obtient son Diplôme d'enseignement chez Philippe Mermoud ainsi que trois ans plus tard son Diplôme de concert avec « les félicitations du jury » dans la classe de Patrick Demenga à la Haute Ecole de Musique de Lausanne. Il se perfectionne ensuite auprès du violoncelliste Guido Schiefen pendant une année de cours intensifs et parallèlement à Paris avec le Trio Wanderer. Lauréat du prix « Pierre et Renée Glasson » il a suivi de nombreux cours de maître à travers toute l'Europe avec des musiciens tels que Gyula Stuller, Gabor Takacs, le Fine Art Quartet ou encore Alban Berg Quartet.



Il a été membre du Trio Ganymède avec lequel il a eu l'opportunité de se produire lors de nombreux événements tels que le Swiss Chamber Music Festival Adelboden, le Festival de piano de la Roque d'Anthéron, le Festival Debussy-Albeniz à Recife, les jardins musicaux de Cernier, à la radio sur "France Musique" et "DRS2". Le trio est également lauréat de plusieurs concours tels que l'Orpheus Swiss Chamber Music Competition, le "prix Géraldine Whittaker" ou encore le Concours International de Musique de Chambre du Lyceum Club. En tant que soliste, Sébastien Bréguet a eu l'occasion de se produire avec divers ensembles dont l'OCF ou l'Orchestre de la Radio de Tirana.

Il est actuellement violoncelle solo à l'Orchestre de Chambre Fribourgeois.

Depuis 2020 il crée avec Pierre-Dominique Bourgkecht une conférence-spectacle avec laquelle il se produit entre la Suisse et la France dans le but de démocratiser la musique classique.

www.sebastienbreguet.com

**Nous nous réjouissons énormément
de faire votre connaissance
et de passer ces 3 jours
avec vous en musique, en yoga
...tout ça dans la joie !**



Notre devise :
« Sérieux dans l'effort détendu dans la manière »

D'autres questions ?

Envoyez-nous un court e-mail pour fixer un rendez-vous téléphonique :

carolecollaud@hotmail.com

sebbreguet@hotmail.com