

## Bulletin d'inscription :

Nom, prénom :

Adresse :

Téléphone (indispensable) :

E-mail (indispensable) :

Profession :

Tessiture vocale :

Parcours musical et/ou vocal :

Le stage commencera vendredi 8 février à 9h et se terminera dimanche 10 février à 17h30. L'hébergement dans le gîte de Saint-Alban commence le jeudi 7 février en fin d'après-midi jusqu'au dimanche 10 février à 17h30. Possibilité de repartir le lundi 11 février au matin. Pour toute question concernant l'hébergement, merci de contacter Annick Mignot ([contact@gite-saint-alban.com](mailto:contact@gite-saint-alban.com) ; 06 85 47 22 34).

L'inscription au stage s'élève à 530 €. Le prix comprend les interventions des 3 formateurs (chant, énergétique et nutrition) ainsi que les trois repas (matin, midi et soir), selon l'emploi du temps proposé dans la brochure. Ce tarif ne comprend pas l'hébergement.

J'accepte les conditions d'inscription  (cocher la case)

Date et signature, précédées de la mention « Lu et approuvé »

## Le chant de Hildegarde de Bingen

La pensée élargie de l'abbesse Hildegarde de Bingen (1098-1179) rapporte aujourd'hui à l'Occident des liens essentiels qui relient l'âme, le corps et l'esprit et participent à l'unité de l'être, démarche holistique qui s'apparente par certains aspects à d'autres disciplines comme l'énergétique et le Qi Gong. La pratique du chant, lorsqu'elle est nourrie de cet élargissement de conscience, permet d'aborder en profondeur l'art de la voix qui sollicite l'entièreté de l'être. L'art vocal d'Hildegarde de Bingen en particulier, de par son étendue vocale et son inspiration étonnantes, sollicite une approche plus complète en repartant des fondements de sa pensée, qui font écho de manière surprenante à d'autres traditions comme la médecine chinoise et l'énergétique.

## Le thème du stage : Le Goût, les saveurs et le chant dans l'œuvre de Hildegarde de Bingen

L'anthropologie de Hildegarde de Bingen accorde une importance toute particulière aux cinq sens. Dans ses Visions, le goût est lié quant à lui à la zone du Nord (région géographique) et à son vent, le septentrion, au froid que ce dernier apporte et à la chaleur qui jaillit de l'est. Sa nature lui permet de distinguer le chaud du froid et de servir le toucher, le sens que Hildegarde place au centre des quatre autres. Le goût est aussi selon l'abbesse un outil puissant de discernement permettant de différencier les saveurs les unes des autres et d'apprécier l'équilibre le plus parfait que celles-ci trouvent dans la suavité, cette saveur unique que notre visionnaire origine dans les mondes célestes. Amené à son plus haut raffinement, le goût peut œuvrer à la science du bien.

## STAGE DE CHANT DE HILDEGARDE DE BINGEN



## Voix, énergie et nutrition

Du vendredi 8 au dimanche  
10 février 2019

À Saint-Alban  
Hautes-Alpes

## Les intervenants



### Frédéric Rantières

Diplômé de la classe de chant grégorien du Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris, du Mastère professionnel de pratique de la musique médiévale de l'Université

Paris-Sorbonne et du Doctorat en sciences religieuses de l'École pratique des hautes études, Frédéric Rantières se consacre à l'étude, à la pratique et à la transmission orale du chant grégorien et haut médiéval à l'appui des premiers manuscrits du chant liturgique occidental. En 2006, il a créé l'ensemble médiéval Vox In Rama avec lequel il restitue et interprète des chants médiévaux d'après les sources manuscrites. Il diffuse notamment avec cet ensemble un spectacle original et un CD intitulés « Mystère Vox Sanguinis » sur les chants et les Visions de Hildegarde de Bingen ([www.voxinrama.com](http://www.voxinrama.com)).



### Catherine Roy

Musicienne et praticienne de soins énergétiques, diplômée du Conservatoire de Nancy en piano et formée aux arts énergétiques internes et à la médecine chinoise, Catherine Roy enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan et le piano. Explorant le lien

entre la musique et le corps, elle recherche les lois d'équilibre qui fondent la bonne santé et le rayonnement de l'être. Sa rencontre avec le chant grégorien et le chant de Hildegarde de Bingen nourrit cette recherche et lui donne un nouvel éclairage, dialogue vivant entre les cultures d'Orient et d'Occident.

### Anne-Marie Proffit



Infirmière puis Cadre infirmier en responsabilité de service hospitalier, enseignante en IFSI (Institut formation soins infirmiers), Anne-Marie Proffit est devenue Conseillère Hildegardienne en 2014. Diplômée de l'Institut Hildegardien à Saint-Avé, elle s'est formée en bio nutrition en 2016 auprès de Madame Brigitte Fichaux à l'Institut Hildegardien

de Rennes. Auto-Entrepreneur depuis 2016 en conseil, elle est coach en santé naturelle selon Hildegarde de Bingen et vend des produits s'y rapportant. Elle préparera les repas pour les stagiaires avec Annick Mignot, responsable du gîte de Saint-Alban.

## Organisation des journées

8h : repas préparé selon les préceptes diététiques de Hildegarde de Bingen (Anne-Marie Proffit et Annick Mignot)

9h-10h30 : Qi Gong et sons thérapeutiques (Catherine Roy)

10h45-12h15 : Éveil de la conscience par la résonance, travail vocal à partir des chants d'Hildegarde de Bingen (Frédéric Rantières)

12h30-13h30 : repas préparé selon les préceptes diététiques de Hildegarde de Bingen avec des produits locaux et bio (Anne-Marie Proffit et Annick Mignot)

13h30-14h30 : pause

14h30-16h : Éveil des méridiens  
Harmonisation du corps énergétique avec une pierre recommandée par Hildegarde (Catherine Roy).

16h-16h30 : pause

16h30-18h : chants d'Hildegarde de Bingen (Frédéric Rantières)

18h-19h : initiation à la nutrition hildegardienne (Anne-Marie Proffit)

19h30-20h30 : repas préparé selon les préceptes diététiques de Hildegarde de Bingen avec des produits locaux et bio (Anne-Marie Proffit et Annick Mignot)



## Le lieu et l'environnement du stage

Le Gîte de Saint-Alban dans les Hautes Alpes

tenu par Daniel et Annick Mignot

Situé plein Sud dans un petit hameau de montagne adossé à la forêt, le Gîte de Saint-Alban vous accueille toute l'année. La magie des lieux ? C'est de sentir encore la lavande et d'être déjà en montagne tout près du Lac de Serre-Ponçon et à deux pas des alpages où ski et randonnées vous attendent. Loin de la foule, proche de toutes les activités sportives et culturelles. En balcon sur la Durance, au pied du Parc

National des Écrins tout proche du Parc Régional du Queyras, le Gîte de Saint Alban est porteur des valeurs du réseau Oasis, mouvement des Colibris.

## Tarifs de l'hébergement

Chambres avec sanitaires privés :  
Chambre 1 personne : 45 €  
Chambre 2 personnes : 35 € / personne

Ou chambres avec sanitaires communs :  
Chambre 1 personne : 35 €  
Chambre 2 personnes : 25 € / personne.

La réservation de votre hébergement se fait directement auprès d'Annick Mignot :

[contact@gite-saint-alban.com](mailto:contact@gite-saint-alban.com)

Tél : +33 (0)4 92 45 10 40

Mobile : +33 (0)6 85 47 22 34

## Inscription pédagogique

Les frais pédagogiques pour la semaine de stage s'élèvent à 530 €. Le prix comprend les interventions des 3 formateurs (chant, énergétique et nutrition) ainsi que les trois repas (matin, midi et soir), selon l'emploi du temps proposé dans la brochure. Ce tarif ne comprend pas l'hébergement (voir au-dessus).

L'inscription sera enregistrée à la réception d'un premier chèque d'arrhes non remboursables de 160 € et d'un second chèque de solde de 370 €. Les chèques seront à l'ordre de l'Association « L'Axe du Souffle » et seront expédiés par voie postale, accompagnés du bulletin d'inscription, à :

Frédéric Rantières

95, rue Jacques Dulud

92200 Neuilly-sur-Seine.

Contacts : +33 (0)6 10 85 30 98

[frdiscantus09@gmail.com](mailto:frdiscantus09@gmail.com)

Le solde de l'hébergement sera réglé sur place à l'arrivée à la responsable du gîte de Saint-Alban.