

INFOS PRATIQUES

**Minimum 10 personnes,
max 15-20 selon les dates**

Les 3 sessions sont indépendantes

LIEUX

Etel : espace Joffredo, tout près du port et de la plage.

Paimpol : dans un chaleureux lieu privé près de l'abbaye de Beauport

Plélo : dans un chaleureux lieu privé, en campagne.

Vous recevrez un plan d'accès détaillé quelques jours avant le stage.

TARIF :

140 € par week-end, (dont 70€ d'arrhes à l'inscription)

+5€ d'adhésion à l'association organisatrice Asteria Musiques (sauf si déjà adhérent.e).

Ce tarif comprend les frais pédagogiques et les partitions/paroles remis sur place. Il ne comprend ni les repas ni l'hébergement, qui sont à votre charge.

A PREVOIR

- vêtements souples,
- de quoi prendre des notes,
- une bouteille d'eau,
- une tasse/mug pour les pauses.

ANNE LE BOT



« Passeuse de musique » depuis 25 ans, je partage mon temps entre la conduite d'ensembles vocaux et de stages de chant, de rythme, et l'écriture musicale.

Ecoute profonde, exigence, bienveillance, connexion à soi et aux autres sont au coeur de ma pratique.

Après avoir rejeté à l'adolescence la religion dans laquelle j'avais été élevée, j'ai continué à chercher l'essence cachée derrière différentes traditions et pratiques plus libres, et finalement trouvé le chemin d'une spiritualité directe, spontanée et fondée sur le respect de soi. En constatant que, pour moi, la meilleure voie avait toujours été, et demeurerait, celle du chant.



CONTACTS

anne.le.bot@gmail.com
06 85 69 17 83 – annelebot.fr

Asteria Musiques : asso-asteria@proton.me

Stages

CHANT CHORAL ET SPIRITUALITÉS

Etel 21-22 février
Paimpol 21-22 mars
Plélo 20-21 juin
(sessions indépendantes)

2026



Image : 20six.fr

**Chants et mantras
de diverses traditions
spirituelles**

direction Anne Le Bot

annelebot.fr

avec Asteria Musiques
association 1901 – Etel (56)



LES STAGES

Il s'agit de nous relier à travers des pièces polyphoniques de longueurs et complexités variables (nuages de sons, mantras, motifs rythmiques et répétitifs, morceaux polyphoniques issus de diverses traditions).

A travers ces différentes pièces, nous aborderons la connexion au corps, l'écoute et tous points techniques utiles pour servir l'esprit de ces morceaux.

C'est donc bien au premier chef un stage de chant choral, avec une attention à la technique vocale, au rythme, à l'écoute mutuelle, la justesse, l'interprétation, etc, avec la spécificité d'un répertoire de mantras et chants à même de nous porter vers une belle rencontre musicale et vibratoire.

Nous chanterons avec accompagnement (piano, guitare, percussions) ou a cappella selon les morceaux.

Bienveillance mutuelle et entraide sont les clés de ce type de week-ends.

Mes autres stages 2026

- Chant choral débutants (3 week-ends)
- Chant solo (2 sessions de 3 jours)
- Musiques du monde pour chœur de femmes (2 sessions de 5 à 6 jours)

PUBLIC

Chanteurs amateurs H/F tous niveaux.

NB : Ces stages supposent d'être ouvert.e et sensible à différentes formes de spiritualité, car l'objectif est de mettre à profit les fondamentaux du choral pour servir le sens spirituel des morceaux et partager les vibrations.



DÉROULEMENT

Atelier de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30 :

- Mise en corps (détente, posture, respiration)
- Vocalises et jeux vocaux
- Apprentissage de morceaux courts et de mantras, avec approfondissement progressif.

Pique-nique possible sur place le midi.

Inscription Stages chant choral et spiritualités

👉 Veuillez remplir le **bulletin** ci-dessous et en le renvoyant, avec un chèque de 70€ (arrhes, par session) +5€ (adhésion 2026), à

Anne Le Bot
18 rue Maréchal Foch, 56410 Etel

NB : inscription et paiement en ligne sont à l'étude. Infos courant décembre.

Prénom :
Nom :
Adresse :
.....
CP : Ville :
Tél. :
Courriel :
.....

Je m'inscris à la/aux session(s) :

- ☐ 21-22 février à Etel
- ☐ 21-22 mars à Paimpol
- ☐ 20-21 juin à Plélo

J'ai déjà chanté : ☐ oui ☐ non
Si oui, en solo ? ☐ oui ☐ non
Si oui, en polyphonie ? ☐ oui ☐ non

Quelques infos sur ma pratique vocale :

.....
.....
.....