

STAGE « LE POUVOIR DES SONS ET DU MOUVEMENT »
animé par Julie Bloo au KENYA
en collaboration avec Wild Routes of Kenya
18 au 27 mars 2022

L'intervenante :

Julie Bloo est chanteuse, auteure, interprète, créatrice de spectacles. Elle réside en Martinique, où elle a obtenu un agrément de la Direction des Affaires Culturelles section chant.

Elle possède également une formation universitaire en musicothérapie et en langage des signes français.

Passionnée par le chant depuis toujours, Julie intègre le Conservatoire et effectue différents stages qui l'amènent à se former en musicothérapie. En parallèle, elle se produit avec des musiciens dans une couleur jazzy, blues, soul en France et à l'étranger.

Elle donne également des cours de chant et mouvement, et crée des spectacles pour un public très large, débutant, professionnel, ou en situation de handicap. La découverte du yoga du son et de la danse intuitive répond tout à fait à son désir de jouer avec sa voix et son corps dans une totale liberté d'expression spontanée et improvisée.

« Le lâcher prise est de rigueur, on laisse monter ses propres émotions, la confiance en soi et la liberté du mouvement, ce qui permet de libérer les chakras ».



Le stage :

Julie nous propose un stage d'initiation et de découverte pour révéler l'Etre en chacun de nous grâce à la danse intuitive, au yoga du son et à la musicothérapie.

En danse-thérapie, le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau, à sortir de sa tête, à retrouver l'énergie de l'enfant. A travers les 5 rythmes : fluide, staccato, chaos, lyrique, quiétude, la danse-thérapie vise la prise de conscience de soi et la libération de tensions et de blocages inscrits dans la mémoire du corps.

Sur le plan physique, elle améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire.

Sur le plan mental et émotionnel, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles et la créativité, et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement comme la colère, la frustration, le sentiment d'isolement, etc.

Le yoga du son combine le mouvement avec le son des voyelles pour préparer la voix, pour relâcher le corps et vibrer. Réveiller la vibration intérieure. C'est la « voix qui danse » !

Après un temps d'accordage à soi et au groupe, on passe à un échauffement corporel et vocal puis à des séquences d'improvisations permettant l'expression individuelle et celle du groupe sous forme de jeux et d'explorations.

Avec des propositions simples et dans une atmosphère bienveillante et sécurisante, le yoga du son nous invite à aller à la découverte de notre voix : quelle couleur a-t-elle aujourd'hui ? Que souhaite-t-elle exprimer ? Une invitation également à se mettre à l'écoute des autres voix : qu'est-ce que j'entends ? Qu'est-ce que cela évoque en moi ? Et comment ai-je envie d'y répondre ?

Quant à la musicothérapie, il s'agit d'une pratique d'aide, d'accompagnement et de soutien qui utilise le son et la musique sous toutes leurs formes, comme moyen d'expression, de communication, et d'amélioration de la relation au monde et aux autres.

Julie vous accompagnera tout au long du séjour, à Muringa Farm pour la partie stage proprement dite, ainsi qu'à Nakuru et au Maasai Mara pour la partie safari en conscience et plaisir des yeux !

Programme :

Jour 1 (18/03/22) : arrivée à Nairobi tôt le matin, transfert à Subukia (3h 30 de route avec vue sur le Longonot, Mont Kijabe, Lac Elementeita, Lac Naivasha, cratère du Menengai...). Déjeuner et après-midi à Muringa Farm : lac, forêt, colobes et cercopithèques (singes), damans des arbres, près de 200 espèces d'oiseaux... Visite de la ferme avec ses animaux domestiques et sauvages. Visite du village de Subukia. Diner et nuit à Muringa Farm (les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits).



Jours 2, 3, 4 : Stage animé par Julie à Muringa Farm. 2h le matin et 2h l'après-midi en pleine nature. Pension complète à Muringa Farm.



Jour 5 : safari toute la journée au parc de Nakuru (1h de route) : rhinocéros blancs et noirs, girafes de Rothschild, zèbres, gazelles, buffles, élans du cap, cobs Defassa, flamants roses, pélicans, babouins, vervets, lions, peut-être léopards...Pique-nique en haut d'une colline avec très belle vue sur le lac. Nuit à Muringa Farm.



Jour 6 : départ pour Maasai Mara Tôt le matin (6h de route). Déjeuner à Narok. Premier safari dans la réserve de Maasai Mara l'après-midi. Diner et nuit à Crocodile Camp (les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits).



Jour 7 : safari matin et après-midi (retour au camp pour déjeuner), diner et nuit à Crocodile Camp. Possibilité de visiter un village Maasai (supplément à régler sur place, 20 euros/p).

Jour 8 : départ pour Subukia (6h de route) après un dernier safari dans la réserve tôt le matin, arrêt à Narok pour déjeuner. Arrivée à Muringa Farm en fin d'après-midi, arrêt à Nakuru pour test PCR (non inclus, à régler sur place, environ 60 euros/p).



Jours 9 et 10 (26 et 27/03/22) : pension complète à Muringa Farm, conclusion du stage, animations assurées par Julie. Départ pour Nairobi après le déjeuner du jour 10, transfert à l'aéroport en fin d'après-midi.

Tarif 2022 par personne incluant les transferts, le stage avec Julie, les visites, les safaris en 4x4 tout inclus avec guide, en pension complète, eau minérale incluse (2 litres/personne/jour) :
1990 euros/p sur la base de 6 participants.

Sont exclus : le transport aérien, les visas, les assurances, les boissons autres que l'eau minérale, les extras et les pourboires, le diner du jour 10.

Véhicule pour les safaris : Land Rover ou Land Cruiser 9 places, équipés safari.

Guide anglophone diplômé et spécialisé en flore et faune sauvage africaine (« silver » guide).

Véhicules pour les transferts : minibus.

Conditions de vente :

Date limite d'inscription : 1 mois avant le départ

Nous acceptons les inscriptions tardives s'il reste encore de la place.

Vous recevrez une confirmation de votre réservation par mail, ainsi que le montant de l'acompte demandé (50% du prix total du séjour) et les coordonnées du compte de Wild Routes of Kenya Ltd sur lequel effectuer un virement bancaire. Solde payable par virement 45 jours avant votre arrivée. Extras payables sur place en espèces. Nombreux distributeurs de billets à Nakuru et Nairobi. Les frais de virement sont à la charge du client.

Conditions d'annulation : 0 à 15 jours 100% du prix total du séjour

16 à 30 jours 75 % du prix total du séjour

31 à 45 jours 50 % du prix total du séjour

+ de 45 jours 25% du prix total du séjour

En cas de remboursement du client par virement, les frais sont à la charge du client et donc déduits du montant remboursé.

Informations et réservations :

Erick Letourneur et Astrid Clavé

Tel/whatsapp +254 725 938344

E-mail : muringafarm@yahoo.com

Site web : www.wild-routes-of-kenya.com

Pour contacter Julie :

E-mail : juliebloo972@gmail.com

Tel/whatsapp : + 596 (0)6 96 18 78 30

