

# Les

## Valérie Gretillat, Violon

Née à Lausanne, Valérie Gretillat a commencé l'étude du violon à 7 ans à l'école sociale de musique, puis rejoint le conservatoire de la ville. Après un certificat de fin d'études non professionnel auprès de François Gottraux, elle a intégré la classe de violon de Patrick Genet au conservatoire de Fribourg et s'est perfectionnée par la suite en privé auprès de Gyula Stuller. Parallèlement, elle a obtenu un diplôme d'institutrice en 1995 tout en enseignant le violon à l'institut Musica Viva de 1992 à 1996.

Passionnée de pédagogie, elle continue une formation Suzuki auprès de Christophe Bossuat à Lyon depuis 2007. Actuellement Valérie prépare son examen final (niveau 5) tout en enseignant à une trentaine d'élèves répartis entre l'Ecole de musique de Château-d'Oex et la MSSO.

En plus de l'enseignement, elle joue régulièrement en orchestre à Saanen et en quatuor à Lausanne. Depuis 1999, elle a repris la direction de l'orchestre amateur du Pays-d'Enhaut, dans lequel elle introduit peu à peu ses élèves les plus avancés.

Très investie dans le développement de la pédagogie Suzuki, elle est vice-présidente de l'institut Suzuki Suisse et a organisé en 2012 le 9ème stage national Suzuki à Charmey avec plus de 200 participants.

## Vivianne Romang, Yoga

Je me suis formée en 2005 dans le yoga traditionnel Ashtanga de Sri K. Pathabi Jois. Je suis également des cours d'Iyengar, de yoga de l'énergie et des cours de vinyasa flow & je participe à des stages de méditation, respiration et de yoga philosophie. Je m'intéresse beaucoup au développement personnel (coach de vie certifiée) enraciné dans la découverte profonde de soi !

Dans ma pratique personnelle ainsi que dans mes cours, j'essaie d'aller vers un équilibre entre la force et la détente, entre l'action et l'intériorisation. La pratique doit être une joie et non une contrainte ou un dogme. J'enseigne aujourd'hui le Yoga Vinyasa & Vinyasa Flow / Hatha Flow, avec inspiration du Yoga Ashtanga et Iyengar : en intégrant la respiration à vos mouvements, vous sentirez profondément vos muscles travailler ainsi que votre posture s'améliorer. A la fois fluide et méditatif, cette pratique représente un exercice autant intense qu'équilibré, avec un moment de pranayama (pratique des principales techniques de respiration yogiques) et de relaxation en fin de séance.

Sur le plan physique : On travaille la souplesse, la force musculaire et le mouvement conscient du corps. Sur le plan mental : on apprend à canaliser sa concentration et à pratiquer la pleine conscience dans notre vie quotidienne. Sur le plan émotionnel : on commence à mieux gérer nos émotions et à se sentir plus stable, centré. On vit une satisfaction plus profonde dans notre vie. Le seul prérequis : votre engagement et une ouverture d'esprit à l'idée de vous développer vous-mêmes à votre rythme.

# Professeures

## Beatrice Villiger, Chant

Chanteuse de formation classique, j'ai la chance d'avoir une très large étendue vocale qui me permet d'aborder un vaste répertoire allant de l'opéra à la musique sacrée. Le plaisir de monter des programmes hors du commun me vaut d'être invitée sur des scènes suisses et étrangères. En parallèle à mon activité de soliste, je me passionne depuis plusieurs années pour l'enseignement. Diplômée de l'Institut de Ribaupierre de Lausanne et Membre de la SSPM (Société Suisse de Pédagogie Musicale), je dispense des cours en privé à des adolescents ainsi qu'à des adultes. Ces leçons sont généralement individuelles et adaptées aux motivations de chacun. Au sein de la MSSO j'ai une classe de 27 élèves de tous niveaux avec qui je monte de nombreux spectacles. Depuis 3 ans je dirige également un ensemble vocal de 12 chanteurs et le travail vocal en groupe est passionnant et stimulant !

Peu importe que vous soyez débutant, avancé, jeune actif ou jeune retraité, si vous avez plaisir à chanter et envie de découvrir votre voix, ces cours s'adressent à vous. Si vous exercez un métier nécessitant une sollicitation vocale particulière, des leçons de chant peuvent également vous aider à utiliser votre voix de manière plus efficace et sans tensions.

Selon vos besoins le contenu du cours s'articule autour du \* Travail corporel (posture, respiration, détection et résolution de tensions inutiles...), de la \* Pose de voix (résonance, stabilité du souffle, articulation...), de l'\* Interprétation et de l'expression. Se découvrir à travers la voix : un travail constant et passionnant !

## Fanny Gsteiger, Technique Alexander

Fanny Gsteiger a toujours été intéressée par le mouvement, elle a commencé les cours de danse dès l'âge de 7 ans, puis s'est tournée vers la musique et le chant. En 1980 et 1983, elle obtient un premier, puis un deuxième certificat de chant du conservatoire de musique neuchâtelois.

C'est pendant ses études musicales qu'elle découvre la Technique Alexander avec Amadea Schneider Kropf, elle obtient en 1990 le diplôme d'enseignante de cette méthode à l'école de formation de Genève sous la direction de Robin et Erwin Möckli-Cowper.

Depuis 1990, Fanny Gsteiger enseigne la Technique Alexander à plein temps à Lausanne et possède son propre cabinet. Elle travaille également sous les auspices du conservatoire de musique de Lausanne.

Passionnée par son activité, elle poursuit chaque année sa formation continue. Entre 1989 et 1996, elle s'est rendue régulièrement à Londres pour suivre l'enseignement de Margaret Goldie, qui elle-même avait été formée par F. M. Alexander. Elle a également travaillé avec Walter Carrington, Marjorie Barlow, Elisabeth Walker, tous "seniors teachers".

Elle a participé à de nombreux congrès internationaux, Brighton, Freiburg, Oxford, entre autres. Chaque année, elle continue de se perfectionner au Constructive Teaching Center de Londres où elle y suit des cours pour professionnels. Elle enseigne en privé et organise régulièrement des stages.

## Fiche d'Inscription

Nom & Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Cours de prédilection :  Chant  Violon

Yoga  Technique Alexander

Tarif : CHF 150.- pour le weekend  Avec hébergement  Stage seul

Dans tous les cas les frais de repas sont inclus dans le tarif.  végétarien

Inscription à renvoyer à : Valérie Gretillat, Le Jardin des Notes, Route du Mont 46,  
1660 Château-d'Oex / val.gretillat@bluemail.ch / Pour Info : 079 214 26 23

### Fonctionnement du Stage :

L'idée de ce stage est que chacun puisse profiter des différentes disciplines dont les bienfaits s'entremêlent. La conscience du corps et de l'esprit au service de la découverte de la voix ou du violon. La musique pour réveiller la conscience du corps et le bien-être de l'âme. Le tout dans une coulisse de rêve ! Les cours ont principalement lieu en groupe, mais des cours individuels peuvent être donnés en fonction des disponibilités.

#### Samedi :

9h Arrivée

10h Yoga

11h30 Cours collectif de chant

13h Repas

14h30 Cours collectifs / individuels des 4 disciplines selon planning établi sur place

18h Fin de journée

19h Repas

#### Dimanche :

7h Yoga

8h Petit déjeuner

9h30 Réveil vocal

10h30 Cours collectifs / individuels des 4 disciplines selon planning établi sur place

12h Repas

13h30 Cours collectifs / individuels des 4 disciplines selon planning établi sur place

17h Moment musical final

18h Fin de journée

# Stage pluridisciplinaire À la découverte de Soi et de la Musique

YOGA



CHANT

VIOLON

TECHNIQUE ALEXANDER

3 & 4 juin 2017

Chalet Planemard - 1660 Château-d'Oex

*Courses can be given in english / Die Kurse können in Deutsch gegeben werden*