

E-VOI-SION  
dans la réserve  
naturelle de  
Larchant

Stage WE du 9  
au 11 septembre  
2022 avec  
Ludivine

libérez votre corps et  
votre coeur par  
l'expérience de la  
randonnée vocale



VENDREDI 9 SEPTEMBRE

- ▶ 14H: Départ covoiturage à Fontenay-sous-bois
- ▶ 16H30: Arrivée au Gîte du marais, maison d'architecte en forme de cathédrale en bois au sein de la réserve protégée et privée du marais de Larchant
- ▶ Entouré.e.s par la nature, vous ne croiserez que la faune et la flore nées de l'originalité hydrologique du marais
- ▶ Installation et découverte de cette île entourée de canaux fermée au public sauf pour nous!
- ▶ Repas & « bœuf »: petite soirée musicale en live (piano, micros , chansons...) pour le plaisir





## SAMEDI 10 SEPTEMBRE

► 9H Départ Basilique Saint Mathurin à 10 min en voiture du gîte. Randonnée vocale à la journée avec pique-nique dans le massif de la Dame Jouanne

► Boucle d'environ 12kms ( 3H30/4H30 de marche) à travers les sentiers de la forêt de la commanderie, entre résineux, fougères, chênes, sentiers sablonneux, rochers fantastiques et aux formes gigantesques, panoramas ...peut-être croiserez-vous une biche comme moi?

► Immanquable Bière ou autres « bulles » au Chalet Jobert avant les derniers kms

► Soirée détente (vous n'aurez plus envie de marcher : ahaha!) et repas bien mérité !

Ressentez les bienfaits : retrouvez le souffle, l'énergie et accordez vos pensées au temps présent, celui déplié par la marche en chantant dans la nature pour un esprit libre

## DIMANCHE 11 : direction Barbizon !

- ▶ Grasse matinée au marais et derniers au-revoirs aux libélules, aux canards et Busards des roseaux
- ▶ Etape à Barbizon pour un sas nature-culture dans ce village de peintres dans la forêt de Fontainebleau

### Je choisis:

#### « Musée et j'me la coule douce »

Je visite ce joli village des peintres en flânant librement ou je découvre le Musée des peintres, la Maison de Théodore Rousseau et les galeries d'art (notamment la galerie de l'Angelus ou Besharat Gallery)  
Je marche toujours tout droit, pour emprunter l'Allée des vaches pour un déjeuner à la bonne franquette à...

### Je choisis :

#### « j'en veux encore et avec un peu de culture »

Je traverse avec Ludivine le village (l'hôtel du Bas-Bréau où logeait Stevenson, la maison de Millet...) pour arpenter le sentier des peintres avec le fameux rocher éléphant, le médaillon Millet-Rousseau, là où Corot posait son chevalet ... Ma boucle de 2H à travers des chênes centenaires et des grès imposants passe par...

▶ **... LA Taverne des brigands:** Retrouvailles à la buvette à l'orée de la forêt au pied des rochers

- ▶ 15H30: Retour covoiturage parking office du tourisme
- ▶ 17H: arrivée Gare RER A Fontenay sous bois



## Tarif 2 nuitées par personne : du vendredi 9 au samedi 11 septembre 2022 :

Linge de maison, ménage, frais de service et taxe de séjour inclus

- ▶ 155€ (à partir de 5 pers) + stage 250€ = total WE (hors repas) = 405€
- ▶ 130€ (à partir de 6 pers) + stage 250€ = total WE (hors repas) = 380€
- ▶ 111€ (à partir de 7 pers) + stage 250€ = total WE (hors repas) = 361€

## En sus :

- ▶ Le transport : **Covoiturage A/R : ± 10€ par personne**
- ▶ **Billet si visite couplée** Musée des peintres et Maison de Théodore Rousseau : **6€/ pers**
- ▶ **Pique-nique** à la Taverne des brigands à Barbizon au pied de la forêt ( **3€** : frites/ **7€** : salade)
- ▶ **2 repas** seront emmenés pour vendredi soir et samedi soir : **Pour 30 €/ personne**: Notre cheffe cuistot du « O p'tit marché de Maëva » cuisinera 2 entrées, 2 plats et 2 desserts par personne: on va se régaler!

## Prévoir :

- ▶ Emportez tout ce que vous aimez pour votre petit-déjeuner (café, thé, beurre, confiture ...déjà sur place)
- ▶ Préparez votre pique-nique pour la rando de samedi midi (pas de commerces proches)

## ∞ Clôture Inscription : Jeudi 25 août 2022

- ▶ **Pour participer** : réservez votre place par téléphone et réglez les 2 nuitées avant jeudi 25 août . Toutes les infos détaillées et les photos du gîte vous seront communiquées après inscription
- Si vous annulez après inscription**: le montant de 2 nuits + la moitié du stage (125€) seront encaissés





☼ Créatrice de L & MUSIC, professeur de chant et chef de chœur, Ludvine développe et s'engage dans une pratique pédagogique bienveillante orientée vers le plaisir de chanter.

Ses stages pour libérer la voix permettent à toute personne de lâcher son potentiel vocal et d'expérimenter cette liberté d'expression, induite par le mouvement de la marche

☼ Le corps comme caisse de résonance est la première interface avec le monde.

Notre voix, vectrice de ce lien entre notre intériorité et l'extériorité, entre nos émotions et le corps social, aspire, elle aussi, à découvrir les chemins pour re-trouver sa vibration: la marche et le mouvement sont propices à cet envol de la voix

Tarif stage Chant/ EVOISION par personne 🎵🎵 :

▶ 250€ : inclut la préparation, la randonnée vocale, les chants et la relaxation dynamique

▶ Stage destiné à un petit groupe, ouvert à tou.te.s les chanteur.se.s, débutant.e.s ou confirmé.e.s 🎵 😊 🎵

▶ Sans être sportif.ve. , être en bonne condition physique

**Contact Infos & Inscriptions:**

Ludivine Dubos 06 33 53 26 82/ [ludivinedubos@l-et-music.com](mailto:ludivinedubos@l-et-music.com)



Merci aux Evoideur.se.s de la première heure, plus de 140 kilomètres ont été parcourus en chantant !

