

SEJOUR RANDO VOIX LALALA
UNIR DEUX ACTIVITES POUR EN FAIRE UNE
du 18 au 21 août 2026

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)

Voix-voie multidimensionnelle :



Émilie allie la rigueur du chant lyrique et la liberté d'expression spontanée. Elle intègre les sciences du mouvement humain, la psychophonie et le renforcement de l'harmonie de l'être par les sons. Sa démarche vise à vous accompagner dans la confiance de vos capacités illimitées.



Libération vocale et connaissance de soi, en accompagnant le corps dans un effort physique prolongé sur plusieurs jours.



Sur le plan vocal, les exercices et pratiques proposés permettent de libérer la voix, de découvrir sa résonance naturelle et d'explorer ses potentialités. En se reconnectant à sa voix, chacun peut trouver un moyen d'expression authentique et libérateur, favorisant ainsi une meilleure connaissance de soi. **La pose de Voix comme une pose de Soi.**



La marche en milieu naturel, combinée à des techniques de respiration et de posture, prépare et soutient le corps dans l'effort physique. Vous sentirez la vibration des sons dans le corps, réduisant la fatigue, les tensions musculaires et les douleurs articulaires. En écoutant votre corps et en respectant ses limites, vous progresserez à votre rythme. Associés aux micro-mouvements, les sons viendront préparer les différents étages du corps à la marche et aux pratiques de chant spontané et improvisé.

En somme, ce séjour est une opportunité unique de concilier bien-être vocal et physique, tout en développant une meilleure conscience de soi et de son corps afin de profiter pleinement des randonnées proposées.

« L'Homme est un instrument vibrant et un transformateur d'énergie »



« Les sons harmonieux, la musique, le chant équilibrer. Il s'agit de l'équilibre et de la mise en joie et en paix de tout le corps » Marie Louise Aucher.

Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

La Psychophonie, créée par Marie-Louise Aucher dans les années 1960, est une méthode pour harmoniser la voix parlée et chantée. Cette musicienne a découvert que chaque son correspond à une partie du squelette et a établi des liens entre les sons, la médecine chinoise et les méridiens. Elle a aussi créé le chant prénatal.

La Gymnastique holistique du Dr. Lily Ehrenfried est une méthode de détente et d'étirement en micro-mouvements associés à la respiration. Elle agit sur les muscles profonds et les fascias, en se basant sur la capacité du corps à se rééquilibrer.

La voix spontanée et le chant improvisé sont des formes d'expression vocale libres et non préparées, mettant l'accent sur la liberté, la créativité et l'authenticité, permettant une expression unique et personnelle.¹



La valeur ajoutée de ce séjour réside dans plusieurs aspects :

1. **Synergie entre marche et voix** : La marche en plein air stimule les cinq sens et l'ancre à la Terre, favorisant l'ouverture des espaces corporels nécessaires à la libération de la voix. Le travail vocal, basé sur une respiration profonde et une posture saine, facilite la marche, la gestion de l'effort et réduit les douleurs articulaires.
2. **Approche naturelle de la voix** : La voix est considérée comme un mouvement intérieur vers l'extérieur, cherchant à rayonner naturellement. Le son trouve son chemin d'épanouissement dans le corps et l'esprit, acquérant ainsi des vertus reconstructives.

¹ Voix spontanée

La voix spontanée fait référence à l'utilisation naturelle et non planifiée de la voix. Cela peut inclure des sons, des mots ou des phrases qui sont produits sans préparation préalable. La voix spontanée est souvent utilisée dans des contextes thérapeutiques, artistiques ou simplement dans la communication quotidienne pour exprimer des émotions ou des pensées de manière immédiate et authentique.

Chant improvisé

Le chant improvisé est une forme de chant où les mélodies, les paroles et les rythmes sont créés sur le moment, sans préparation préalable. Cela peut inclure des techniques telles que le scat singing dans le jazz, où des syllabes sans sens sont utilisées pour créer des mélodies, ou des formes plus libres de chant où l'artiste suit son inspiration du moment. Le chant improvisé est souvent utilisé dans des contextes musicaux pour explorer de nouvelles idées, exprimer des émotions ou interagir avec d'autres musiciens de manière spontanée.

Ces deux formes d'expression vocale mettent l'accent sur la liberté, la créativité et l'authenticité, permettant à l'artiste ou à l'individu de s'exprimer de manière unique et personnelle dans un langage imaginaire.

3. **Mixage intérieur-extérieur** : Des moments de silence et d'émerveillement ouvrent l'accès à la créativité et à une conscience dilatée. Le lieu soutient le travail intérieur et vice versa, permettant une exploration mutuelle et un mouvement d'ouverture. La voix devient l'espace de transformation et traduit ces mouvements.
4. **Diversité des participants et dynamique de groupe** : Initiés et non-initiés s'enrichissent mutuellement, élargissant leurs horizons. L'accompagnement par deux professionnels expérimentés et dynamiques favorise le partage et la convivialité.

Nous vous proposons une aventure riche en découvertes et à l'écoute de vos pas, dans une ambiance conviviale et ludique en milieu naturel. « A vos baskets ! » :



LA RANDONNÉE : une source de bien-être

avec [Yvan Théaudin](#), Accompagnateur en Montagne et professeur de Yoga

La marche est une véritable source de bien-être, surtout lorsqu'elle se pratique en pleine nature, au cœur d'un environnement montagnard exceptionnel.

Les randonnées proposées sont volontairement de courte durée, afin de rester accessibles au plus grand nombre. Elles laissent ainsi place à d'autres activités enrichissantes, comme la pratique du chant.

Elles sont néanmoins suffisamment longues pour favoriser une immersion profonde, propice à la reconnexion avec soi-même et à l'écoute du corps.

Tout au long de la marche, des interventions vocales guidées par Émilie viendront rythmer la journée, apportant une dimension sensorielle et expressive à l'expérience.

Points forts de votre séjour

- **Un séjour unique** qui allie randonnée en montagne, éveil corporel par les micro-mouvements, exploration de la voix et chant spontané.
- **Un cadre naturel exceptionnel**, au cœur des Alpes de Haute-Provence, entre lumière méditerranéenne et diversité des paysages.
- **Un accompagnement professionnel et bienveillant** par deux experts passionnés :

- *Émilie Demond* : chanteuse lyrique, praticienne en psychophonie, musicothérapeute et professeure d'activités physiques adaptées (Université Paul Sabatier – Toulouse).
- *Ivan Théaudin* : enseignant de yoga et accompagnateur en montagne.
- **Des randonnées accessibles et immersives**, dans une vallée préservée, permettant une reconnexion profonde avec la nature et avec soi-même.
- **Un hébergement confortable et authentique** : en chalet ou en yourte (2 à 4 personnes), avec la possibilité de séjourner en tente pour une expérience encore plus proche de la nature.

Votre lieu d'accueil : Le Mandala dans la vallée de la Haute Bléone <https://www.camping-mandala.fr/>



Vous êtes accueillis au Mandala le dimanche 22/08/2026 à partir de 17h jusqu'au vendredi 28/08 2026 vers 12h. Voir le site Internet: [Cliquer ici](#)

Programme Rando-voix Lalala

Programme du séjour – Randonnée, Voix & Bien-être

Du 22 au 28 août

Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

Jour 1 – Jeudi 22 août : Accueil et mise en voix

- **17h00** : Accueil au **Camping Mandala** à Prads-Haute-Bléone. Boisson de bienvenue et présentation du séjour.
- **17h45** : Installation dans les chalets, yourtes ou tentes.
- **Avant le dîner** : Première pratique douce de mise en condition :
Détente des fascias du visage, perception des vibrations crâniennes, jeux vocaux d'écoute et de cohésion, dégustation sonore...
- **19h30** : Dîner convivial.
- **Nuitée** au Mandala.

Jour 2 – Vendredi 23 août : La Fontaine du Gau, première randonnée

- **8h30** : Petit déjeuner.
- **Matinée** : Pratique corps-voix (ancrage, micro-mouvements, ouverture thoracique, alignement, réveil vibratoire).
- **10h30** : Départ à pied du camping pour une randonnée d'introduction vers **La Colle et la bergerie du Gau**.
Pause déjeuner sur place (pique-nique). Pratique vocale autour de l'**élément Eau** à la fontaine du Gau.
- **Marche** : 4h, 380 m de dénivelé.
- **19h30** : Dîner.
- **Nuitée** au Mandala.

Jour 3 – Samedi 24 août : Randonnée vers Tercier et Faillefieu

- **8h15** : Petit déjeuner.
- **9h00** : Pratique corps-voix (massage plantaire, vocalises d'ancrage, alignement tête-coeur-poitrine).
- **10h00** : Randonnée au départ du camping par un ancien sentier muletier.
Pause chant dans une chapelle, "jacuzzi sonore" collectif, puis montée vers **l'ancienne abbaye de Faillefieu**, lieu empreint de paix et d'énergie.
- Retour par un itinéraire en boucle.
- **Marche** : 4h30, 410 m de dénivelé.

Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

- **19h30** : Dîner et nuitée.

Jour 4 – Dimanche 25 août : Le tour des villages oubliés

- **8h00 – 8h45** : Petit déjeuner.
- **9h00** : Pratique corps-voix (massage duo et chant dans le dos).
- **9h45** : Transfert vers **Mariaud** (15 min).
Randonnée à la découverte de **quatre villages abandonnés**. Pratiques vocales guidées dans deux chapelles, improvisations inspirées par les lieux, le silence et les paysages.
- **Marche** : 4h30, 400 m de dénivelé.
- **19h30** : Dîner.
- **Soirée** : Présentation de l’Inde et du yoga : diaporama, film sur Auroville, échanges autour de la tradition du yoga.

Jour 5 – Lundi 26 août : Alpage de La Chau – Voix et grands espaces

- **Matinée** : Pratique corps-voix (suite approfondie).
- Montée en véhicule vers l'**alpage de La Chau**, puis marche sur la crête avec vue panoramique à 360°.
Temps de pratique vocale en lien avec l'**élément Air**, exploration sensorielle du « **cocon du chanteur** » selon Marie-Louise Aucher.
- **Marche** : 2 à 3h.
- **Retour et soirée** au Mandala.

Jour 6 – Mardi 27 août : Le site de l’Ichthyosaure

- **Matinée** : Pratique corps-voix (travail dans les graves, perception bassin et membres inférieurs).
- Randonnée vers le site paléontologique de **Chanolles**, à la découverte d'un **reptile marin fossilisé** de 107 millions d'années, au cœur d'une forêt traversée par hommes et chamois.
- Retour et dîner.
- **Marche** : 2h45-3h de marche. +330 m de dénivelé et - 70m.

Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

Jour 7 – Mercredi 28 août : Alexandra David-Néel et clôture du séjour

- **Matinée** : Dernier petit déjeuner face aux montagnes.
- Départ pour **Digne-les-Bains**.
- Visite de la **Maison d'Alexandra David-Néel**, grande exploratrice et chanteuse lyrique, figure pionnière de la liberté au féminin.
- Déjeuner de fin de séjour au **Nusa Café**, restaurant du voyage.
- **13h30** : Dépose à la gare routière de Digne pour le bus vers Aix-en-Provence TGV.
- **Fin du séjour.**

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

NIVEAU :

pour la marche : Moyen

Pour le chant : convient aussi bien aux initiés qu'aux non-initiés. Ouvert à toutes personnes ayant envie d'aller dans l'exploration vocale, y compris aux personnes qui n'aiment pas leur voix ou ne sont pas à l'aise avec leur voix. L'approche permet à chacun de faire un chemin vers davantage d'épanouissement du son quelque soit son niveau ou rapport à sa voix.

EQUIPEMENT : pour la marche en moyenne montagne (liste fournie à l'inscription)

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 à 12 personnes

HEBERGEMENT : en Chalet avec SDB privative pour 2 à 4 personnes, en Van/tente ou en yourtes. Les draps sont fournis pour les locataires des chalets et des yourtes.

Voir site Internet www.camping-mandala.fr Camping de Prads Haute Bléone

ALIMENTATION : de type familial et végétarien préparé par un prestataire local. Nous privilégions les produits locaux et de saison !

Pique-nique (salade maison + fromage et fruits) le midi en randonnée.

PRIX : pour un groupe à partir de 8 participants et 12 maximum

En Chalet avec salle de bain, 2 personnes : 1095 €

En yourte pour 2 ou 3 personnes : 1015 €

En van/tente, 2 personnes: 910 €

Le prix comprend :

- l'hébergement dans un Chalet ou une yourte pour 2 personnes en pension complète du samedi soir au vendredi matin breakfast (le repas de midi est pris sous forme de pique-nique)
- l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne, lui-même enseignant de Yoga et Emilie Demond chanteuse-musicothérapeute

Le prix ne comprend pas :

- les dépenses personnelles
- les déplacements mais nous favorisons le co-voiturage

Google Maps: [localiser le Camping Mandala](#)

Pour vous pré-inscrire : [cliquer ici](#)



Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, Paris contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS