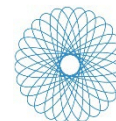




## Inspiration VOIE LUMINESCENCE®



Développer ses compétences vocales  
en réalisant une ascension harmonique  
et chantée à travers l'inspiration cristalline Mantique

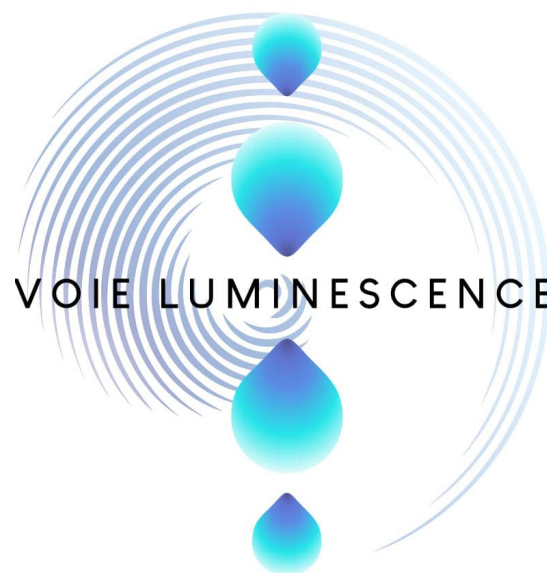


La Voix de la Lumière Cristalline

Voix Harmonique

Voix Mantique

Inspiration Harmonique  
Fleur Vibratoire Naissante  
Tendresse Vocal  
Bain Sonore Cristallin  
Immersion céleste  
Chant Mantique individualisé



[/www.nadegepaineau.fr/voie-luminescence-nadega-paineau](http://www.nadegepaineau.fr/voie-luminescence-nadega-paineau)

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

\*CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.



# ORGANISATION DU STAGE

STAGE de 25h réparties sur 4 jours

*(suivant le planning fourni lors de l'inscription et stipulé sur le bulletin d'inscription + le contrat ou la convention de stage)*

encadré par Nadège Paineau

de 10h à 19h environ

Stage composé de 1 niveau progressif

+ 1 mise en situation finale de qualification

A ALTI VERDE - Le Stage est dispensé à la grande et vaste salle de ALTI VERDE - La Haute Feuillée - 120 Fouques - 85610 CUGAND - (à Clisson proche de NANTES)

*(AltiVerde est un lieu privilégié situé en bord de la Sèvre Nantaise dans un écrin de verdure au milieu d'imposants rochers et d'arbres centenaires. Un lieu serein, calme et harmonieusement agréable, composé d'une magnifique salle de pratique, un Salon/cuisine aménagé pour les temps partagés de convivialité ; Au milieu d'un grand jardin et proposant un gîte d'hébergement. Le lieu est adapté à l'ambiance bienveillante et calme, propice au déploiement de l'apprentissage proposé).*

*(Lieu ERP + accessibilité aux publics en situation de handicap (merci de nous consulter pour l'étude et la faisabilité)*

*Une Feuille d'émargement de présence est signée chaque demi-journée ou journée de présence.*

CONTACT : Nadège PAINEAU (présidente et référente pédagogie et handicapée)

## DISPOSITIONS FINANCIERES

Le prix du stage est indiqué en euros net de taxe (Exo tva article 261-4-4° du CGI)

Le règlement des frais d'inscription peut être effectué par virement bancaire ou par chèque.

Pour l'inscription à la formation complète :

- le paiement est proposé ou
- le paiement en plusieurs fois est possible soit en 3\* sans frais.
- 

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

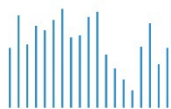
AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

\*CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.



NADÈGE PAINEAU PROPOSE UN STAGE PROFESSIONNALISANT ET QUALIFIANT D'ÉVOLUTION DE COMPÉTENCE VERS SA SPÉCIALISATION PROFESSIONNELLE.

(Action de Formation conforme à l'article L.6313-1 – CT)



La Sonatique VOIE LUMINESCENCE® est :

UNE ASCENSION VOCALE DE LA VOIX ORIGINELLE  
DEPUIS LES VIBRATIONS SONORES  
VERS LES MANTRAS  
JUSQU'ÀUX CHANTS PRIMORDIAUX DU CŒUR.



Pour un PUBLIC :

**Souhaitant accueillir** ou perfectionner chaleureusement et dans la bienveillance,  
et déployer avec tendresse à soi-même,  
**sa voix sonore**, vibratoire ou chantée (mantras ou voix d'ailleurs)

Coach – Acteur – Chanteur – Artistes su spectacle vivant – souhaitant gagner en confiance et qualité oratoire dans la prise de parole



REQUIS :

Le niveau de connaissance prérequis est défini ainsi :

**'Volonté et Motivation d'évolution personnelle et de rêverie en Conscience'**

Les critères d'admission à l'inscription au stage sont étudiés après réception d'un questionnaire dûment complété en ligne

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMÉRO 11770740677

AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.'

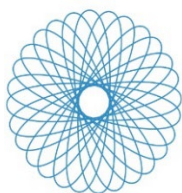


Ce dossier permet, au Comité administratif décisionnaire réuni avec Nadège Paineau, de consulter chaque admission aux fins de réunir des groupes homogènes adaptés au contenu et l'objectif du stage. Cette étude permet également de vérifier la cohérence de la demande du candidat avec ses besoins, ses potentielles 'aptitudes' ou son projet personnel et professionnel.

Les groupes de stage sont au nombre de 10 personnes au maximum.

Les propositions d'inscription à la formation sont étudiées au plus tard : 10 jours avant la date d'entrée en formation.

Pour toute situation d'handicap, il est conseillé de contacter la Sasu Evolution Oxygène pour envisager la faisabilité.



## Progression/Programme:

L'action de stage entre dans la catégorie des actions de participer et déployer le développement de compétence. (Articles L.6313-1 CT)

### UNE ASCENSION VOCALE DE LA VOIX ORIGINELLE

#### – Équilibrage, Recentrage et Axe Circulatoire du Corps

*par des Posturations d'assouplissement et en Mouvement*

#### – Fluide et Vibration et Son du Corps

*durant des moments de respiration sonore et bruitage corporel*

#### – Tracé des Entrailles Mémoires

*en évocations sonores de fond de gorge impliquant le sternum*

#### – Découverte d'autres sons, d'autres voix

*en laissant s'articuler les voix multiples inventées provenant de nul part ou de notre inconscient (mémoires)*

#### – Instrumentalisation de la voix naturelle cristalline

*avec l'aide des instruments de cristal afin de trouver la note*

#### – Création de Mantra/rituel (chant Mantique) individualisé

*en s'appuyant sur les connaissances de base des OM (Mantra)*

*et leur signification en couleur d'émanation,*

*puis en s'inspirant de la base d'expression des Harmoniques*

*depuis les fréquences célestes du corps*

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMÉRO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.'





L'objectif fait Échos :

- S'approprier sa voix d'expression naturelle,
  - Placer sa voix en toute circonstance,
  - Clarifier son timbre pour être entendu avec lisibilité,
  - Sensibiliser par sa voix juste et positionnée,
  - Chanter la voix de son cœur
  - Évoquer sa lumière sonore
  - Faire vibrer sa joie cristalline
- à travers le son, la voix et la vibration cœurporelle.

Dans le but de

S'exprimer avec aisance et assurance,  
 Réussir sa prise de parole en beauté,  
 Mettre en avant ses idées avec un timbre de voix adapté,  
 Motiver par sa voix dégagée et claire,  
 Être impactant dans sa communication comprise, entendue par tous,  
 Maitriser son trac avec facilité,  
 Structurer son intervention vocale pour une meilleure expression de son message,  
 Se sentir à l'aise avec l'intégralité de sa voix.  
 Compléter ses compétences vocales.  
 Chanter sa voix originelle.  
 Découvrir sa voix intérieure.  
 Aimer sa voix naturelle.

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.'





## Les Outils de Médiation :

- Chanter son corps vocal avec authenticité,
- Exercer l'articulation sonore et vibratoire de fond de gorge
- Respirer la sonorité ascensionnelle et diaphonique,
- Traduction de la parole ou vibration Originelle  
*vers une compréhension individualisée et personnalisée*
- Inspiration prenant sa source lors des séances « Bain sonore »  
*orchestrées et chantées par Nadège Paineau*

Déploiement vocal s'articulant d'exercices :

- Des Posturations d'assouplissement et en Mouvement
  - Des moments de respiration sonore et bruitage corporel
  - Des évocations sonores de fond de gorge impliquant le sternum
  - Des articulations de voix multiples inventées provenant de nulle part ou de notre inconscient (mémoires)
- +
- S'aider des instruments de cristal afin de trouver la note
  - Créer des Mantra/rituel (chant Mantique) individualisés en s'appuyant sur les connaissances de base des OM (Mantra) et leur signification en couleur d'émanation, puis en s'inspirant de la base d'expression des Harmoniques depuis les fréquences célestes du corps



## Les Acquis :

Inspiration Harmonique  
Fleur Vibratoire naissante  
Tendresse vocale  
Bain sonore cristallin  
Immersion Céleste  
Chant mantique individualisé

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMÉRO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.'





## Les Supports :

Les journées de stage sont bordées par la parole de l'enseignante omniprésente par son regard, son attention et sa bienveillance à pouvoir orienter les stagiaires dans leur travail Technique, les accompagner dans la compréhension, solliciter puis répondre à toutes les questions, se rendre disponible en cas de besoin manifesté et conseiller en cas de question ou difficulté rencontrée.

Des Fiches papier textes, croquis et images, de belles présentations, contenant l'ensemble de l'enseignement transmis, expliqué et démontré, viendront parfaire et illustrer le contenu de la Formation.

Les jolies Fiches des cours (2 à 20 pages/fiche), supports papiers, avec écrits, dessins et visuels photos sont fournies et distribuées durant la formation.



## La Progression :

Tout le long de la Formation, les moyens de progression sont adaptés à chacun et mesurés par un dialogue omniprésent. Il comprend les éléments de travail suivants :

- **Équilibrage, Recentrage et Axe Circulatoire du Corps**
- **Fluidité et Vibration et Son du Corps**
- **Tracé des Entrailles Mémoires**
- **Découverte d'autres sons, d'autres voix**
- **Instrumentalisation de la voix naturelle cristalline**
- **Création de Mantra/rituel (chant Mantique) individualisé**
- Auto Evaluation continue (1/jour)
- QCM
- Validation par séquences pédagogiques sur cas concrets et exercices d'application.
- Mise en situation de vécu de Chant Mantique ou Mantras
- Questions/réponses à la formatrice ou au groupe
- Entretien en groupe avec l'enseignante
- Entretien individualisé avec l'enseignante sur demande

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

\*CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.





## La Qualification/Attestation :

- A l'issue de la Formation, une attestation de stage professionnel est délivrée au stagiaire après assimilation des acquis techniques, théoriques (en référence au contenu des fiches écrites distribuées) et mise en situation de " Chant Mantique ou Mantras" La mise en situation finale est un moyen de vérifier ses acquis, de se motiver pour un objectif d'aboutissement et une occasion, de 'partage' et de synergie, de groupe.



## Révélatrice

### Nadège Paineau

Révélatrice des lumières intérieures spécifiques à chacun,  
Créatrice de méthodes et Formations.

Son Inspiration Transcendée musicale la guide à transmettre et enseigner à chacun:  
l'exhaustitude de son éclat étincelant et vivant:

Engageant le Son Mantique, Lumineux et Architectural révélé.

Il était une fois:

Nadège Paineau a voyagé son parcours professionnel  
de la Danse classique et Contorsionnée (Opéra De Paris),  
aux créations et confection de costumes  
et gigantesques œuvres tissulaires,

puis à la source : créatrice de méthode d'enseignement et d'accompagnement (Centre  
des arts Vivants ou Centre Éléphant Paname à Paris),

Elle est formatrice depuis + de 30 ans

- dans la poésie corporelle,
- à travers la guidance intemporelle,
- aux fins d'intégration naturelle de la voie de vie individuelle,
- faisant résonance à la révélation personnalisée.

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMÉRO 11770740677

AUPRÈS DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.'







## Philosophie :

Inspiration Harmonique

Fleur Vibratoire naissante

Tendresse vocale

Bain sonore cristallin

Immersion Céleste

Chant mantique individualisé

*“Le chant du Cœur”*



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

'CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.'

