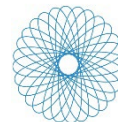




VOIE LUMINESCENCE

Les Arts Spirituels – Stage Unique Mis à Jour 2026



Un stage Innovant, Vibrant et Amusant.
un Dialogue Intérieur, étincelant
et un voyage en finesse à travers ses vies antérieures.



Faire Vibrer
son Chant
Naturel et Intuitif



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 12h réparties sur 2 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

A ALTI VERDE - Le Stage est dispensé au Centre 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, adapté à la pratique et propice au déploiement de l'apprentissage proposé et son ambiance bienveillante.

Situé au milieu d'un grand parc paysagé, Alti Verde, est composé d'une magnifique salle de pratique, d'un Salon/cuisine aménagé pour les temps partagés de convivialité et propose un gîte d'hébergement pouvant accueillir 10 participants

(Lieu ERP + accessibilité aux publics en situation de handicap)

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

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

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 ou via le lien en ligne.

Pour l'inscription à la formation complète :

- le paiement est proposé ou
- le paiement en 2* est possible

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSY 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 PASSIONNANT ET QUALIFIANT
DE RÉVÉLATION VERS SA SPÉCIALISATION PROFESSIONNELLE.



Vivre sa Vibration Profonde,
à travers les Arts de la Libre Expression Corporelle,
de la Voix Intuitive
et de l'Éveil Intérieur.

Ce stage invite à un Voyage sensible au Coeur de Soi, de son
Antériorité.

Un Cadre sécurisant et bienveillant pour se reconnecter à sa Joie,
Libérer son expression authentique et soutenir son évolution
personnelle

De la Souplesse d'Esprit,
Du Mouvement libre et guidé,
et de la Voix parlées, chuchotée, chantée, exprimées en toute
liberté.

Une véritable traversée du temps, voyageant du Conscient, à
l'inconscient, du présent au passé.

Dans le But de se redécouvrir en toute simplicité, légèreté et
Bonheur Intérieur.

A Vivre Absolument! 🧘



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 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'.

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 du spectacle vivant – souhaitant gagner en confiance et qualité oratoire dans la prise de parole

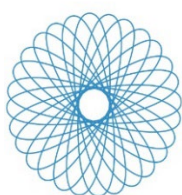


REQUIS :

Le niveau de connaissance prérequis est défini ainsi :

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

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



Progression/Programme:

UNE ASCENSION VOCALE DE LA VOIX ORIGINELLE

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

par des Posturations d'assouplissement et des mouvements de danse libre.

– **Fluide et Vibration et Son du Corps**

durant des moments de respiration sonore et bruitage corporel

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÉVERT – 77600 BUSY 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'.



– **Tracé des Entrailles Mémoires**

en évocations sonores de fond de gorge impliquant le sternum et la cage Thoracique

– **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.



L'objectif fait Échos :

Un Temps suspendu pour Laisser le Corps s'exprimer,
la Voix se révéler
et l'être s'éveiller.

Une Bulle de Joie, de présence et d'évolution Intérieure,
ou le mouvement et le son deviennent des chemins vers soi.

à travers le son, la voix et la vibration Cœurporelle Naturelle et Intuitive.



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 « expression corporelle » *orchestrées et guidées par Nadège 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 PRÉVERT – 77600 BUSY 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 Acquis :

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,
 Maîtriser 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.



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.

Option : Des Fiches papier ou PDF textes, croquis et images, de belles présentations, contenant l'ensemble de l'enseignement transmis, expliqué et démontré, viendront parfaire et illustrer le contenu du stage.

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 BUSY 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 Progression :

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

- Auto-progression continue (Etablir les bonnes questions et solliciter les réponses)
- Questionnaire 'Question/Réponse', oral ou écrit
- Mise en situation de groupe vécue de Chants Naturels et Intuitifs
- Questions/réponses à la formatrice ou au groupe
- Entretien en groupe avec l'enseignante
- Entretien individualisé avec l'enseignante sur demande



La Qualification/Attestation :

- A l'issue de la Formation, une attestation de stage est délivrée au stagiaire La mise en situation libre est un moyen de vérifier

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 BUSY 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'.





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



Philosophie :

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 PRÉVERT – 77600 BUSY 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'.



“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 BUSY 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'.

