

PERSPECTIVE

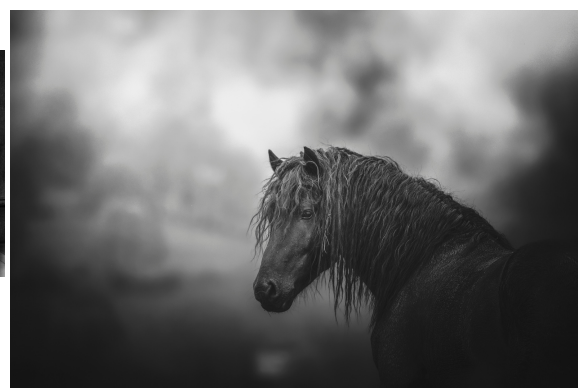
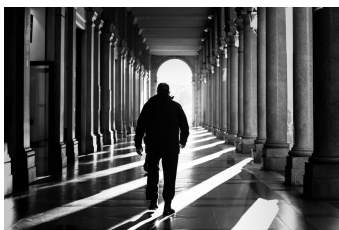
Stage photographique Le noir et blanc

✦ Regard, récit et reportage ✦

Le noir et blanc comme langage intemporel.

Un temps pour affiner son regard,
capter la lumière et les contrastes dans le paysage.

Un temps pour raconter en images,
par le récit et le reportage, des histoires simples et vraies.
Entre observation attentive et photographie intuitive,
ce stage invite à explorer l'émotion
et la force du noir et blanc.



Samedi 28 et dimanche 29 mars 2026
France – Vosges

Les infos pratiques

 Lieu	FRANCE - Vosges Saulxures sur moselotte (88290)
 Dates	Samedi 28 mars et dimanche 29 mars 2026
 Horaires	De 9h à 18h
 Tarif	280€/personne (hors repas et hors hébergement) Prévoir repas légers pour les deux déjeuners
 Infos & réservations	www.perspective-photographie.com contact@perspective-photographie.com 06 02 00 88 33 <u>Intervenantes</u> : - Julie Raynard (Photographe) - Nathalie Carrière (Sophrologue)

Objectifs

- Découvrir la force expressive du noir et blanc.
- Allier regard sensible et narration visuelle.
- Explorer le récit et le reportage en photographie.
- Expérimenter la photographie intuitive à travers la sophrologie.

Programme

Samedi 28 mars 2026 - regard et récit en noir et blanc

- Matin : 9h-13h
 - accueil et présentation de la journée.
 - Les notions essentielles du noir et blanc en photographie
 - Les réglages adéquates de la photographie en noir et blanc
 - Premiers exercices pratiques : « voir en monochrome ».
- Déjeuner : 13h-14h
- Après-midi : 14h-18h
 - Mise en pratique en nature : Exercices en extérieur.
 - Marche intuitive guidée : laisser venir l'image.
 - Partage collectif des premières séries

📌 **Dimanche 29 mars - reportage en noir et blanc**

- Matin : 9h-13h
 - accueil et présentation de la journée.
 - Le récit et le reportage en noir et blanc.
 - Les notions et techniques du reportage.
- Déjeuner : 13h-14h
- Après-midi : 14h-18h
 - Mise en situation : reportage en extérieur
 - Sélection et construction d'un mini-reportage (5 images).
 - Visionnage collectif et clôture du stage.

Au cours des deux journées, des exercices de sophrologie sont proposés afin de favoriser la présence, l'écoute intérieure et la qualité du regard photographique.

Ils s'insèrent facilement entre les temps techniques et les prises de vue.

Méthodes

- Exercices photographiques.
- Exercices de sophrologie (ancrage, respiration, ouverture des sens)
- Approche progressive : technique + sensible + intuitive.
- Partages collectifs pour enrichir le regard de chacun.

Public

Stage ouvert à tous niveaux, débutants et initiés.

Matériel : appareil photo numérique (compact, bridge, hybride ou reflex).

Aucune compétence technique préalable n'est requise.

Possibilité de prêt d'appareil photo (sur demande).



Ce qui est inclus

- L'accompagnement par Julie Raynard (Photographe).
- Les exercices de sophrologie menés par Nathalie Carrière (Sophrologue praticienne certifiée).
- L'accueil dans un gîte tout confort.
- Des explorations photographiques en nature et en village.
- Des moments de pratique intuitive pour accueillir l'instant.
- Des temps de partage collectif autour des images.
- Les boissons et collations pour les pauses.

Ce qui n'est pas inclus

- Votre matériel photo personnel.
- Vos repas pour les deux déjeuners (prévoir repas léger).
- Votre hébergement et déplacements.
- Vos assurances personnelles.

Pour vous inscrire, envoyer un mail à contact@perspective-photographie.com afin de recevoir les modalités et la fiche d'inscription.

