

VOIX & SONOTHÉRAPIE

ATELIERS « Au cœur de la voix »

1 à 5 dimanches au choix

Chanter libre crée l'équilibre
Chanter avec le cœur, c'est le bonheur

* POUR QUI ?

Professionnel, amateur, enfant ou adulte, chanteur, comédien, enseignant, conférencier, orateur... Notre voix est un outil indispensable dans la vie, en situation quotidienne, familiale, professionnelle ou artistique, mais elle nous joue parfois des tours !

Pour vous qui recherchez jouvence et assurance d'une expression libre, d'une voix fiable !

* QUAND ?

6 octobre, 17 novembre 2024

19 janvier, 23 mars, 18 mai 2025

* TARIFS ? Adaptables aux petits budgets

1 ou 2 dimanches : 60€ / jour

3 ou 4 dimanches : 55€ / jour

Les 5 dimanches : 240€

* OÙ ?

Espace Baba

13 Rue des Abbayes

26400 SAOU

* CONTENUS

Mises en situation ludiques, variées, voix parlée / chantée, rythme. Se laisser embarquer dans des expériences nouvelles, pour trouver des outils, prendre conscience, confiance, ressentir, se mouvoir, s'é mouvoir de la voix originelle inspirée ; ouvrir l'écoute, respirer, oser ses voix !

Un voyage au cœur de Soi, 5 étapes autour des 5 ÉLÉMENTS, 5 énergies, 5 chakras.

Avec le support d'instruments sonothérapeutiques, peu à peu corps, souffle, voix s'accordent, le Je/Jeu se répare, s'anime, laisse entendre toutes les facettes de la PerSonna, les masquent tombent, la voix pleine et véritable s'ouvre pour laisser danser l'âme chantante...

« Avoir les pieds sur **TERRE** » : ancrage, corporalité, racines, verticalité, l'arbre chantant

« Comme un poisson dans l'**EAU** » : fluidité, source créative, l'Enfant intérieur, Yin

« Faire **FEU** de tout bois » : énergie solaire, extraversion, diaphragme, émotions, Yang

« On ne voit bien qu'avec le **CŒUR** » : **AIR**, souffle, puissance, douceur, Amour 

« Aussi vaste que l'**ESPACE** qu'embrasse notre regard est cet espace à l'intérieur de nous » : ouverture, lumière, présence, empathie, inspiration ! Les voies de la voix ...



Maëllia Psychophonologue, sonothérapeute, musicienne professionnelle, spécialiste de la voix, chant, parole et communication, relation d'aide (voix-corps-expression-identité), cheffe de chœur...



Renseignements / inscription : 06 07 63 55 14 voix-sonotherapie.fr