

BA  
BE  
BI  
BO  
BU



A partir du 9 septembre 2019

Contact:

**Roche Nathalie**

Formatrice en expression vocale  
et arthérapie par la voix

☎ 06 21 45 15 75

📍 Rue Joannès Duffieux  
43500 St Pal de Chalencon

✉ [contact@voixetvibrations.fr](mailto:contact@voixetvibrations.fr)

[www.voixetvibrations.fr](http://www.voixetvibrations.fr)

240€/an +  
20€ d'adhésion  
À l'association  
L'Art-C-Happy

IPNS



L'Art-C-Happy

*Les ATELIERS  
HERDOMADAIRES  
DU CENTRE*

*VOIX ET VIBRATIONS*

*St Pal de Chalencon*





**Déployer et harmoniser en conscience les rapports entre le corps en mouvement, le souffle, la voix et le bien-être, avec l'atelier Qi Gong et Voix**

Cet atelier vous apportera force, souplesse, tranquillité, énergie et vous permettra d'aller à la rencontre de vous même afin d'explorer vos possibles et de vous libérer peu à peu de vos blocages et tensions.

Par l'ancrage, les mouvements lents, le "lâcher prise", la maîtrise du souffle vous libérez le corps, la voix et vous ferez circuler l'énergie créatrice grâce au chant spontané.

Dans le respect de chacun, vous osez vous affirmer au milieu des autres, vous profiterez de l'énergie du groupe pour dépasser vos limites, vos croyances, vous apprendrez à "sortir votre voix" et découvrirez votre capacité à improviser des mélodies simples qui viennent du cœur et qui expriment ce que l'on ressent.

**Les jeudis de 19 heures à 20h15 avec Solenne, enseignante en Gi Gong et praticienne en médecine chinoise et Nathalie, formatrice en expression vocale et arthérapie par la voix.**



**Dans une dynamique de groupe venez découvrir votre voix dans toute sa tessiture et apprendre à l'utiliser au sein de l'atelier Corps et Voix**

*« Beaucoup de personnes n'aiment pas leurs voix, ne se sentent pas capables de l'utiliser à des fins autre que le quotidien et pourtant ils aimeraient tant chanter. »*

Respiration, détente, ancrage, écoute, éveil des clés phonatoires, corps, espace, jeux vocaux, impro, jeux rythmique, travaille les mécanismes physiques de productions sonores, vocalises, posture, contact regard....lâcher prise, prendre un temps pour soi, s'amuser, le tout par l'apprentissage d'un répertoire.

L'interprétation de chants deviendra un GRAND moment de PLAISIR et de PARTAGE. .

Une grande récréation pour adulte:)

**Les lundis de 10h15 à 11h30**

**Les mercredis de 19h à 20h15**

**Avec Nathalie, formatrice en expression vocale et arthérapie par la voix**