

L'Art du Chant

Une Voie vers l'Épanouissement

Niveau 1 Les clefs du souffle - Union du souffle et du son

Focus sur le diaphragme et ses interactions avec l'ensemble du Corps-instrument en tant que posture globale, ancrage et gestuelle corporelle. Mutation dans une tension juste, du Corps-instrument en Socle résonant.

Apports théoriques et exercices pratiques

Niveau 2 Chant et Gestalt, un pas vers le Vivant

Une invitation en synergie à prendre conscience de notre dualité à travers nos ressentis, à exprimer les émotions dans l'instant présent et participer à un ajustement créateur et responsable en donnant de l'Ame. Par son approche sensible, le chant libérateur et voie d'ouverture du cœur favorisera ce don de Soi.

Se toucher pour toucher l'autre, lâcher-prise et s'Animer en osant se dévoiler et avancer.

Prérequis avoir participé au Niveau 1

Niveau 3 Le Chant, une énergie vibratoire et créatrice

Le Chant sera source d'inspiration, de créativité et de perceptions subtiles pour contacter la vibration intérieure, la laisser s'épanouir, accueillir les sons, les laisser agir en soi, bénéficier des harmoniques du groupe et entrer en résonance.

Visite d'un Haut-Lieu.

Prérequis avoir participé aux Niveaux 1 et 2

Dates : les 3 et 4 février 2018, 17 et 18 mars, 7 et 8 avril

Tarifs des ateliers : 190 euros le week-end

Repas et pauses : 40 euros le week-end

Produits biologiques privilégiés

Adhésion annuelle à l'association « Le Coudrier et compagnies » : 10 euros

Lieu : Salle Le Coudrier à Massy (91) Essonne *Espace de rencontre créé dans le respect de l'écologie et du développement durable*

Atelier limité à 10 personnes

Responsable et intervenante sur l'ensemble des ateliers Anne Parain

Art-thérapeute certifiée, formatrice, soprano colorature, accompagne et oriente les parcours de vie à partir du bilan psycho-vocal.

Intervenante Niveau 1 Marie-Hélène Cornec

Masseur kinésithérapeute spécialisée dans la méthode Mézières et les chaînes musculaires, anime également des groupes de gymnastique douce.

Intervenant Niveau 2 Gilles Parain

Gestalt-thérapeute certifié, s'est formé également à la thérapie de couple pour une vision systémique et complémentaire. Parallèlement, il anime des groupes en atelier de Symbolique, de Géobiologie et Détection Sensible.



Prérequis pour s'inscrire à cet atelier : avoir une bonne oreille, sans nécessairement de connaissances musicales approfondies

Informations et inscriptions auprès d'Anne Parain

Tél : 06 85 65 60 38 Mail : anneparain@free.fr

Site : www.anneparain.com