

L'Art du Chant

Une Voie vers l'Epanouissement

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 fonction optimale liée à la posture globale. Entre lâcher-prise et concentration, détente et dynamique, enracinement et mobilité, ce premier niveau propose une mutation dans l'équilibre, 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 à votre expression. Par son approche sensible, le chant libérateur et voie d'ouverture du cœur favorisera contact et don de Soi. Se toucher pour toucher l'autre, lâcher-prise et s'Animer en osant se dévoiler. Apports théoriques et exercices pratiques

Prérequis avoir participé au Niveau 1

Niveau 3 Le Chant, une énergie vibratoire et créatrice

Les chants sacrés, d'Orient ou d'Occident, le chant des voyelles... seront 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 en activant l'effet Emetteur-Récepteur...

Visite d'un Haut-Lieu et chants dans la chapelle.

Prérequis avoir participé aux Niveaux 1 et 2

Tarifs des ateliers : 190 euros le week-end

Repas et pauses : 40 euros le week-end

Produits biologiques privilégiés

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



Responsable et intervenante sur l'ensemble des ateliers Anne Parain

Art-thérapeute certifiée, formatrice en expression vocale, soprano colorature, accompagne et oriente les parcours de vie à partir du bilan psycho-vocal, et positionne la voix et l'écoute au service de l'épanouissement de l'Être.

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 progressif en 3 niveaux : avoir une bonne oreille, sans nécessairement de connaissances musicales approfondies

Informations et inscriptions auprès d'Anne Parain

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

Site : www.anneparain.com