

# L'Art du Chant : une voie vers l'Epanouissement

Du 22 au 29 mars 2020

*...D'une posture dynamique à une énergie créatrice, des chants profanes aux sons sacrés, de l'écoute à la résonance, cet atelier progressif vous propose en conscience, d'explorer votre corps-instrument vers un socle résonant, de donner de l'Ame à votre expression, de laisser s'Epanouir en harmonie votre propre musique...*

**Le chant** sera abordé dans sa **dimension corporelle**, où le focus sera donné sur le diaphragme et ses interactions avec l'ensemble du Corps-instrument en tant que posture globale, présence au souffle, ancrage, centration et gestuelle. Le module Chant et Gestalt viendra en éclairer et nourrir la **dimension émotionnelle et relationnelle**. 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.

**La dimension vibratoire, créatrice et spirituelle** du chant et des sons sera proposée en tant que source d'inspiration et de soin. Nous visiterons et découvrirons les énergies d'un Haut-Lieu (chapelle) pour profiter à la fois des harmoniques du groupe et expérimenter l'effet Emetteur-Récepteur.

**Orientation de l'atelier** : Exploration corporelle, méditations sonores, temps de silence, communion chantée avec la nature, apports théoriques, chants profanes et sons sacrés, jeux vocaux, mantras, gestalt, écoute, huile essentielle de rose... seront les supports de ce voyage progressif, pour descendre en soi, s'alléger, ouvrir son cœur en osant se dévoiler, libérer et épanouir sa voix, Avancer...

## Les intervenants

La semaine sera guidée par Anne Parain. Marie-Hélène Cornec animera la journée sur les clefs du souffle. Gilles Parain animera le module Chant et Gestalt, sera disponible pour des rendez-vous individuels et nous accompagnera dans la découverte des énergies subtiles de la chapelle.

**Anne Parain** Art-thérapeute par le chant certifiée, formatrice, 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'Etre. [www.anneparain.com](http://www.anneparain.com)

**Marie-Hélène Cornec** Masseuse kinésithérapeute spécialisée dans la méthode Mézières et les chaînes musculaires, anime également des groupes de gymnastique douce.

**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 ateliers de Symbolique, de Géobiologie et détection sensible.

**Conditions** : Un entretien téléphonique avec Anne Parain est indispensable avant toute inscription. Aucune connaissance musicale préalable n'est requise pour participer. Accepter une alimentation allégée (céréales, légumes...) en cohérence avec l'orientation du travail proposé.

**Date** : du dimanche 22 au dimanche 29 mars (7 jours et 7 nuits)

**Tarif de l'atelier** : 80 euros /j 560 euros

**Hébergement et nourriture** : de 42 à 50 euros/j (en fonction de votre choix d'hébergement individuel) Ce tarif sera également adapté si vous souhaitez partager votre hébergement avec une ou plusieurs personnes.

**Lieu** : une équipe bienveillante nous accueillera à TERRAGORA Lodges, un hôtel écologique et insolite, en Vendée près de Cholet (gare), dans une nature vivante et propice à se ressourcer.

[www.terrabora-lodges.com](http://www.terrabora-lodges.com)

**Informations et inscriptions à l'atelier** : Anne Parain au 06 85 65 60 38  
[anne.parain@free.fr](mailto:anne.parain@free.fr)

**Informations et inscriptions à l'hébergement** Gilles Parain au 06 81 30 24 59  
[gilles.parain@free.fr](mailto:gilles.parain@free.fr)