

LES ANIMATEURS

Françoise HECQUARD chanteuse,
accordeuse de voix, consultante.

Site : presencevocale.fr

06 77 91 02 17

Bertrand CHARRIER

musicien, auteur-compositeur,
praticien en techniques de santé
naturelle .

Site : lavoieducorps.com

06 58 94 74 36

A LA MAISON DU HERON

2503 Route de Buchy

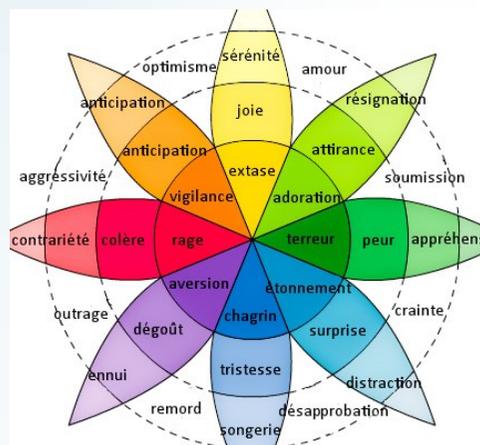
76780 Le Héron

lamaisonduheron@gmail.com



LA MAISON
DU HERON
LE CORPS SONORE :
SE LIBERER
DE L'EMPRISE DES EMOTIONS

LE CORPS SONORE : SE LIBERER DE L'EMPRISE DES EMOTIONS



Si vous avez du mal à **exprimer**
vos émotions,

Si votre voix parfois ne vous
appartient pas vraiment,

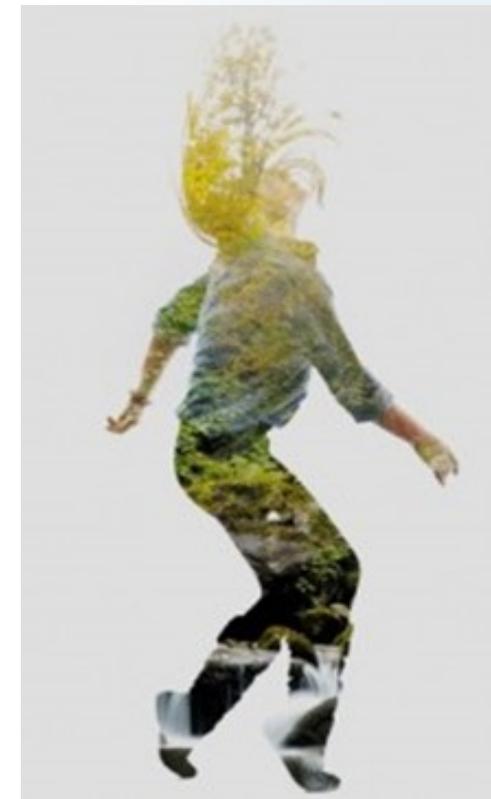
Si vous ne savez pas comment **trans-**
former une énergie négative
en une énergie qui vous dynamise,

Si aller vers les autres
est parfois compliqué...

**CE STAGE EST FAIT POUR
VOUS**

SE LIBERER DE L'EMPRISE DES EMOTIONS : LE CORPS SONORE

Cycle de 4 week-ends indépendants



**VENEZ VIVRE PLEINEMENT
LES RYTHMES QUI SONT
INSCRITS EN VOUS**

Stage « Chant de l'hiver »:
26-27 janvier 2019

« **Chant de l'hiver** » (26 et 27 janvier 2019) est le troisième d'un cycle de quatre stages de week-end, coanimés au fil des saisons.



Chacun de ces stages peut être suivi séparément.

Automne : 10 et 11 novembre 2018

Hiver : 26 et 27 janvier 2019

Printemps : 30 et 31 mars 2019,

Été : 15 et 16 juin 2019

**LE CORPS SONORE :
SE LIBERER
DE L'EMPRISE DES EMOTIONS**

L'HIVER

Lors de ce troisième stage, nous vous proposons d'aller rencontrer l'énergie de la PEUR, qui est l'émotion de l'hiver selon les chinois. Les REINS en sont symboliquement les organes.

Nous leur confierons notre voix pour lui faire exprimer la plainte mais aussi son contraire la sérénité, le désir de se ressourcer et d'écouter son moi intérieur.

L'hiver est la saison de l'introspection et de la méditation. Sur ce week-end, il s'agira de prendre soin de soi pour vivre la retraite hivernale.

Le programme comporte des exercices d'échauffement de la voix et de mise en énergie du corps, mais également des massages bien-être et des parcours ludiques des processus corporels de production du son.

Improvisations vocales collectives et mises en mouvement vous aideront à aller à la rencontre de vous-mêmes et des autres.



EN PRATIQUE :

du samedi 26 janvier 14h au dimanche 27 janvier 17h

Apporter un repas léger pour le déjeuner du dimanche midi, une bouteille d'eau, des vêtements souples et de quoi vous couvrir pour les exercices de pleine conscience.

Prix du week-end : 120 €

30 € d'acompte à l'inscription

Tarif parrainage (si vous incitez une autre personne à s'inscrire) : 108 €

Prix du cycle de 4 week-ends : 430 €

90 € d'acompte à l'inscription

Inscription en ligne sur :
presencevocale.fr/coachingvocal

Ou en scannant
le code :



Hébergement
possible sur
place.

Renseignement : 06 58 94 74 36