

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,

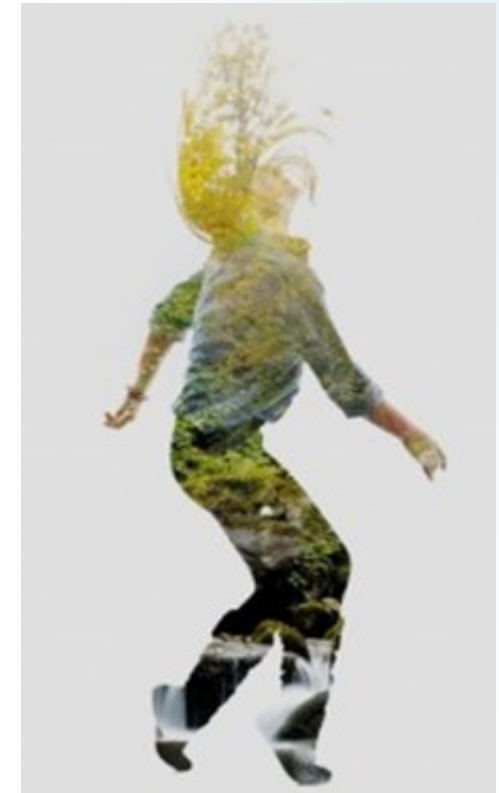
Si vous ne savez pas comment **trans-
former une énergie négative**
en une énergie qui vous dynamise,

Si **aller vers les autres**
est parfois compliqué...

CES STAGES SONT FAITS POUR VOUS

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

Cycle de 5 week-ends indépendants



VENEZ VIVRE PLEINEMENT LES RYTHMES QUI SONT INSCRITS EN VOUS

Un cycle de cinq stages de week-end coanimés au fil des saisons.



Chacun de ces stages peut être
suivi séparément.

Automne : 09 et 10 novembre 2019
Hiver : 25 et 26 janvier 2020
Printemps : 28 et 29 mars 2020,
Été : 13 et 14 juin 2020
Fin d'été : 19 et 20 septembre 2020

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

LES SAISONS ET LES EMOTIONS :

Lors de ce cycle, nous vous proposons d'explorer le lien entre les saisons, les organes et les émotions, que la tradition énergétique chinoise a mis en évidence il y a plusieurs milliers d'années. Le dérèglement de chaque couple d'organes s'inscrit dans notre corps sous forme de tensions et d'une expression émotionnelle excessive.

Nous constatons parfois que nos élans vocaux et créatifs se heurtent à des obstacles : la respiration n'est pas fluide, certaines notes ne sortent pas, la gorge est serrée et les mâchoires ne s'ouvrent pas... la plénitude nous échappe. Au contraire, un corps détendu est une vaste caisse de résonance d'où la voix peut jaillir dans toute sa richesse, la force créatrice s'épanouir sans entrave et les émotions s'exprimer librement.

Pour dénouer les tensions et retrouver une voix et un corps épanouis, nous utilisons 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 14h au dimanche 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 : 130 €

40 € d'acompte à l'inscription

Tarif parrainage (*si vous incitez une autre personne à s'inscrire*) : 110 €

Prix du cycle de 5 week-ends : 500 €

90 € d'acompte à l'inscription.

Inscription en ligne sur :
presencevocale.fr/coachingvocal

Ou en scannant
le code :



Renseignement : 06 58 94 74 36