



Ecouter et Trouver sa voix

La voix est le reflet de l'âme, de notre richesse intérieure, mais aussi de nos freins, peurs, manques,...

Trouver son timbre implique :

- 1 Une détente du corps tout entier en même temps qu'un bon ancrage, une respiration libre.
- 2 Une fluidité des organes de la phonation.
- 3 Une bonne posture, une bonne utilisation des résonateurs.
- 4 Une conscience de nos sensations pour placer sa voix, la garder en bonne santé, pour nous sentir vibrer et ainsi faire vibrer l'autre.
- 5 Une bonne écoute de soi, nécessaire avant toute transformation.

Avec le son (parcours de sons dans le verbal, le musical) peuvent être réveillés des souvenirs agréables mais aussi nos mémoires invalidantes du passé dues à des traumatismes qui ont laissé leurs traces dans notre corps.

Si ces mémoires sont réactivées, une régulation du système nerveux sera proposée pour retrouver la sécurité et poursuivre le voyage au sein de sa propre voix (voie) dans la tranquillité.



Objectifs du stage :

- 1 Prendre conscience de nos habitudes d'écoute qui façonnent nos comportements et s'ouvrir à une écoute plus concentrée et diversifiée.
- 2 Découvrir la richesse de l'outil d'unité de soi que nous possédons : la voix, en même temps que sa sensation vibratoire.
- 3 Améliorer la relation à notre corps, à nous-mêmes et aux autres... notre concentration.
- 4 Trouver son propre timbre avec un bon équilibre des harmoniques pour garder une bonne santé vocale et être « entendu ». S'affirmer, exister.

Aucune connaissance musicale n'est nécessaire.

A Saintes avec **Bernadette Geay** !
Chanteuse lyrique, professeur de chant, chef de chœur et aussi psychopraticienne : art de l'écoute, PNL, inversion émotionnelle, décodage biologique, psychogénéalogie, somatic experiencing, sexo-thérapie, thérapie de couple... Ateliers de chant prénatal.

Un stage vous est proposé le W E du :

Ce stage est le 1° d'une formation mais peut être suivi seul

- De 10 h à 13 h et de 14 h 30 à 17h30.

La durée peut être étendue en fonction du nombre des participants

- A Nieuil les Saintes, 17810

Stages réguliers sous forme de formation dans d'autres villes à la demande.

- Tarifs : 180 € hors hébergement
+10 € d'adhésion à l'Association EVE

- Nombre de stagiaires limité.

Inscriptions : 06 20 79 58 35 ou
s-sens-ciel@wanadoo.fr



Siret : 452 503 089 00016