



*Ce stage sur 4 jours vous invite à apprendre à libérer votre voix, la sentir vibrer dans votre corps, être à l'écoute de votre ressenti et vous autoguérir grâce aux sons thérapeutiques.*

Le chant précède le langage structuré et accompagne le gazouillis du nouveau-né. Il chante le quotidien, exprime nos états d'âme et libère nos émotions. Il nous délivre du poids des mots, calme la peur et l'anxiété. Il aide à structurer la personnalité et permet également de mieux se connaître.

**C'est un mieux-être naturel à la portée de tous** par la prise de conscience corporelle et la compréhension du rapport entre les sons et le corps. Il constitue une aide précieuse pour s'épanouir !

La sophro-relaxation est une méthode de connaissance de soi et un puissant moyen de recentrage pour trouver le chemin de l'harmonie grâce à des techniques simples et accessibles basées sur la détente, la respiration, la visualisation et une attitude mentale positive.

Ainsi, nous pouvons améliorer notre équilibre physique, psychique et émotionnel. Nous pouvons également retrouver dynamisme et santé grâce au pouvoir libérateur de la voix et à la sophro-relaxation.



## Programme

- Respirations et techniques anti-stress
- Rythme et voix parlée
- Libérer sa voix en mouvements
- Sons et corps vibrant
- Auto-guérison par la voix
- Applications pratiques au quotidien
- Relaxation phonique
- Visualisations et pensée positive

### OBJECTIFS

**APPRENDRE** à mieux respirer pour mieux gérer son corps.

**DÉVELOPPER** le sentiment de bien-être en ressentant son corps-instrument.

**OSER** libérer sa voix.

**TROUVER** un meilleur ancrage.

**DÉCOUVRIR** les relations entre les sons et le corps pour mieux s'épanouir.

**AMÉLIORER** son mieux-être par la voix et la sophro-relaxation.

### PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance musicale ou vocale ne sont nécessaires.

### ANIMATRICES

Corinne Mora,  
Professeur de musique et de chant choral  
Diplômée en Sophro-relaxation, Institut Cassiopée.

### DATES - 2 Sessions

26-29 janvier 2011

3-6 juillet 2011

### TARIF

495 euros

Une **ATTESTATION DE STAGE** vous sera délivrée à la fin du stage.