

Atelier
« Harmonisation par la voix » :
souffle, énergie, sons

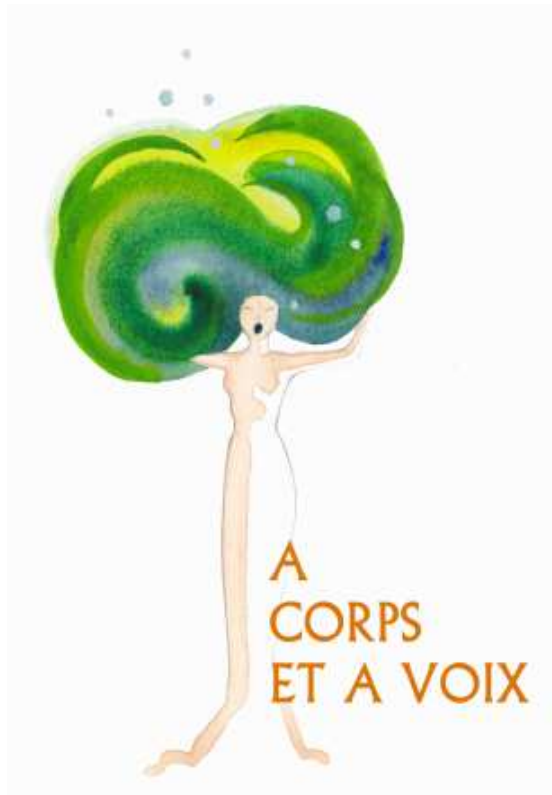
à Irodouer

Année scolaire 2018-2019

1 mardi tous les 15 jours

de 20H à 21h30

venir avec un tapis de sol et une tenue souple,
coussins, zafu, shogi



- **A travers différents outils, venez expérimenter un temps unique pour vous grâce à la vibration des sons.**
- **Apprenez à ressentir la résonance des sons pour entrer en contact avec vous-même.**
- **Venez ouvrir votre corps au moyen de votre souffle et des sons qui apaisent, calment, nourrissent, redonnent de l'énergie...**
- **Venez vous connecter avec de nouveaux espaces intérieurs en développant votre propre écoute**

contenu :

ouverture du souffle, relaxation,
massage sonore, visualisation
méditation sonore, chant des voyelles,
yoga du son, chant des mantras,
chants méditatifs, improvisations,
chant du cœur,
découverte du chant harmonique.

Dates :

25/9 9/10 13/11 27/11 11/12 15/1 29/1
5/3 19/3 2/4 30/4 14/5 28/5 11/6
(14 ateliers)

Tarifs : 16 euros l'atelier

soit 224 euros à l'année

(paiement possible en 3 fois)

Inscriptions auprès de l'animatrice :

Véronique Thomas

professeur certifiée et pédagogue de la voix

veronique63.thomas@gmail.com

06 38 78 75 29