

## Les propositions de Véronique Thomas :

Cours individuels à Noyal Châtillon sur seiche (tout près de Bréquigny et de l'écomusée de la Bintinais), à Montauban de Bretagne.

Ateliers collectifs sur la voix, le corps et l'improvisation : à Dinan, à Irodouer...

## Stages et ateliers à venir :

**Dinan : Stage « chanter l'être en mouvement » le 5 et 6 octobre 2019.** Isabelle Dronne (pédagogie perceptive, toucher sensoriel, méditation) et Véronique Thomas (voix et corps) salle Claude Haley.

**Rennes : une journée « Périnée et voix » le samedi 26 octobre** à la maison de quartier de la Bellangerais. Nathalie Bourgin (geste anatomique méthode Blandine Germain-Calais) et Véronique Thomas (voix et corps).

**Région Redon : Stage « Tambour, corps et voix » le 23 et 24 novembre 2019.** Gaétan Pluinage (musicothérapie, thérapie énergétique et guérison, musique et percussions, création de tambours) et Véronique Thomas (voix et corps). Lieu à confirmer.

**Rennes : 3 stages « Voix, corps, improvisation » Roy Hart Theatre 30 novembre et 1er décembre/ 25 et 26 janvier**

**2020/ 7 et 8 mars** au Grand Cordel. Laurent Stéphan et Véronique Thomas

**St Nazaire : Stage « Clown et Voix »**

**le 29 février et 1er mars 2020.** Fernand Jourdain

(enseignant clown) et Véronique Thomas (voix et corps).

Véronique s'adapte aussi à la demande : par exemple, elle a travaillé auprès de chœurs pour le travail autour du corps et de la voix, auprès de femmes en difficultés sociales avec un CDAS, comme coach auprès de trios ou petits ensembles vocaux.

Pour plus d'informations, et pour lire des témoignages, consulter son site : le site est remis à jour chaque année en septembre : [www.acorpsetavoix.com](http://www.acorpsetavoix.com)

## Présentation de l'animatrice:

### Véronique Thomas

Après une longue expérience de musicienne intervenante en milieu scolaire, et d'artiste-chanteuse, je me suis formée à la voix auprès du Centre Roy Hart Theatre. Je suis désormais professeur certifiée de ce Centre International sur la voix depuis 2010. Cet accompagnement s'insère dans un travail global autour de la voix, du souffle, du corps, des émotions, de l'ancrage et vise à libérer les tensions corporelles ou psychiques qui empêchent les sons de se diffuser dans les résonateurs du corps.

Le travail vocal que je mène actuellement en cours individuels, en ateliers réguliers et en stages, me permet d'accompagner chaque personne dans sa globalité et dans ce cadre, j'accompagne chacun afin d'aider à révéler le potentiel vocal parfois insoupçonné. J'invite les personnes à oser l'expression de leur propre voix dans tous ses possibles en développant la conscience d'une voix reliée et ancrée dans le corps.

Je poursuis mes explorations vocales autour du yoga du son, du chant spontané, de l'improvisation et du chant harmonique. Le travail que je propose s'appuie sur un vécu de plus de 25 ans autour de la voix. Il est une synthèse personnelle de toutes mes propres expériences et de mon travail d'enseignante de pédagogie, de chanteuse et de musicienne.

## Intervenante et contact pour renseignements et inscriptions :

**Véronique Thomas**

**Mail : [veronique63.thomas@gmail.com](mailto:veronique63.thomas@gmail.com)**

**Tél : 06 38 78 75 29**

## 2 Ateliers

### « Vibrations sonores et Chants de l'âme »

12 octobre

et

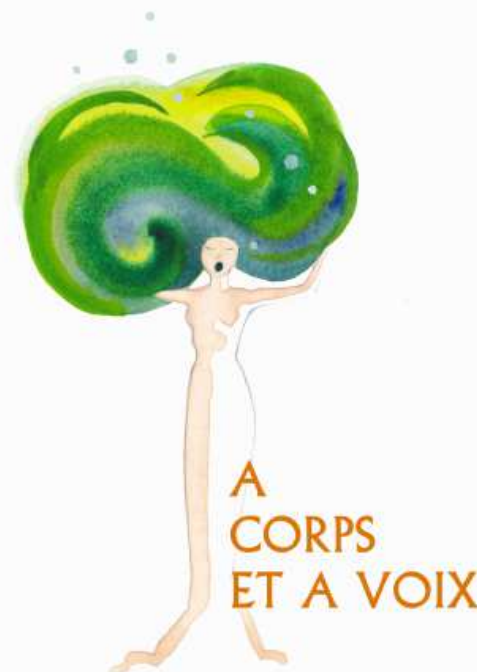
14 décembre 2019

de 15h à 19h

**Au Centre O cœur de l'être**

17 passage des carmélites

35000 Rennes



## Les objectifs:

- Ressentez les vibrations dans votre corps.
- Ouvrez votre résonance, écoutez vos sensations corporelles et faites sonner votre cathédrale intérieure.
- Prenez conscience de vos appuis intérieurs, piliers de l'ancrage de votre voix.
- Osez, libérez votre voix en osant aller sur des territoires inconnus.
- Ouvrez de nouveaux chemins pour votre voix et votre corps.
- Ressentez le silence, accueillez les moments de méditations comme support pour développer votre écoute et accéder à de nouveaux espaces sonores intérieurs
- Développez vos perceptions et ressentis et les partager
- Laissez votre voix vous guider vers l'intime de vous-même.
- Ressentez le plaisir de vibrer dans tout votre corps, le plaisir de donner vos sons, de les partager, de soutenir les autres avec votre voix, de recevoir les sons des autres, de vivre votre créativité.
- Chanter, recevez, vivez et vibrez les chants de l'âme.

## Le contenu:

- ouverture du souffle
- résonances corporelles
- ancrage
- écoute et développement des sensations corporelles
- explorations vocales
- espace intérieur/ espace extérieur
- lâcher-prise, conscience corporelle, écoute de soi et des autres
- Chants spontanés, chants méditatifs,
- partage des ressentis

Ce travail vous permet d'utiliser la voix comme outil de connaissance de soi, outil relationnel et de communication avec vous-même et avec les autres.

Aucun niveau n'est exigé et aucune expérience n'est requise. Venez avec ce que vous êtes, venez avec votre envie d'explorer, d'expérimenter, avec votre envie d'être réellement qui vous êtes en étant dans le partage, l'écoute, la bienveillance et le plaisir d'oser aller rencontrer vos vibrations sonores.

**Public :** adultes. Minimum 6 personnes, maximum 10 personnes

**Horaires :** de 15h à 19h

### Tenue et matériel :

**venir avec une tenue souple (jogging) pour le travail corporel.** Nous travaillons sans chaussures, pieds nus ou en chaussette.

**Tarif : 55 euros par atelier (4H)**

## Bulletin d'inscription (à joindre avec le chèque d'arrhes)

**Nom :**

**Prénom :**

**Téléphone :**

**Mail :**

Participera à : (entourer la ligne de votre choix)

- l'atelier du 12 octobre 2019
- l'atelier du 14 décembre 2019

(Vous pouvez ne suivre qu'un atelier ou les deux si vous le souhaitez).

**Pour valider mon inscription, je verse  
30 euros d'arrhes à l'adresse suivante :**

**Véronique Thomas  
6, le bas jual  
35360 Montauban de Bretagne**