



# Stage : À la rencontre de soi par le souffle et la voix

Le 6 et 7 mai 2023 à Céret 66400

## La voix, expression de vous-même

Votre voix est le reflet de qui vous êtes, avec vos blessures, vos peurs, vos blocages, mais aussi votre fabuleux désir de vie.

En écoutant la personne qui chante nous pouvons entendre et voir ce qui entrave le flux sonore que ce soit une respiration insuffisante, des blocages émotionnels, la posture du corps...

## Votre voix : une rencontre avec vous-même

Être au monde en **conscience**. **Oser prendre sa place** et se faire entendre par sa voix.

Permettre à la **vie de s'exprimer** pleinement à travers soi.

**Vivre son humanité** dans sa plénitude.

## Le chant, louange à la vie

Entre inspiration et expiration, à l'**unisson de votre corps, votre cœur et votre esprit**, votre voix et le chant vous relie au **ciel et à la terre** et vous permettent **d'exprimer la vie** telle qu'elle s'offre à vous.

## Venez vivre l'expérience

Par des **exercices appropriés** à chacun(e) et à l'instant vécu, vous pouvez retrouver :

- Une respiration plus consciente dans un corps plus harmonieux
- Un axe intérieur plus affirmé et plus de confiance en soi
- Un registre vocal plus étendu et plus harmonisé

Ce stage est **ouvert à tout le monde**, chanteur(se) ou pas.

Tout ce qu'il vous faut est l'envie de travailler sur vous à travers le souffle et la voix.

## Ce stage est animé par :

### Nathalie Dudart

- Professeur de chant
- Coach vocale
- Enseignante de la méthode Wilfart
- Chef de chœur
- Chanteuse lyrique - soliste

### Brigitte Boeyens

- Thérapeute spécialisée dans la libération des émotions et traumatismes
- Praticienne et formatrice en SVH® - Soigner par la vibration de sérénité
- Maître Reiki

Le stage se tiendra dans un écrin de verdure, dans un lieu féérique,

**Les Arbousiers à 66400 Céret**

Horaires : 9h30 - 17h30

Repas tiré du sac

**Prix de du stage** : 180 € pour les 2 jours

### Infos et inscriptions :

Nathalie : 06 21 65 23 34

Brigitte : 06 25 68 40 18