

ATELIERS / COURS DU SOIR

---

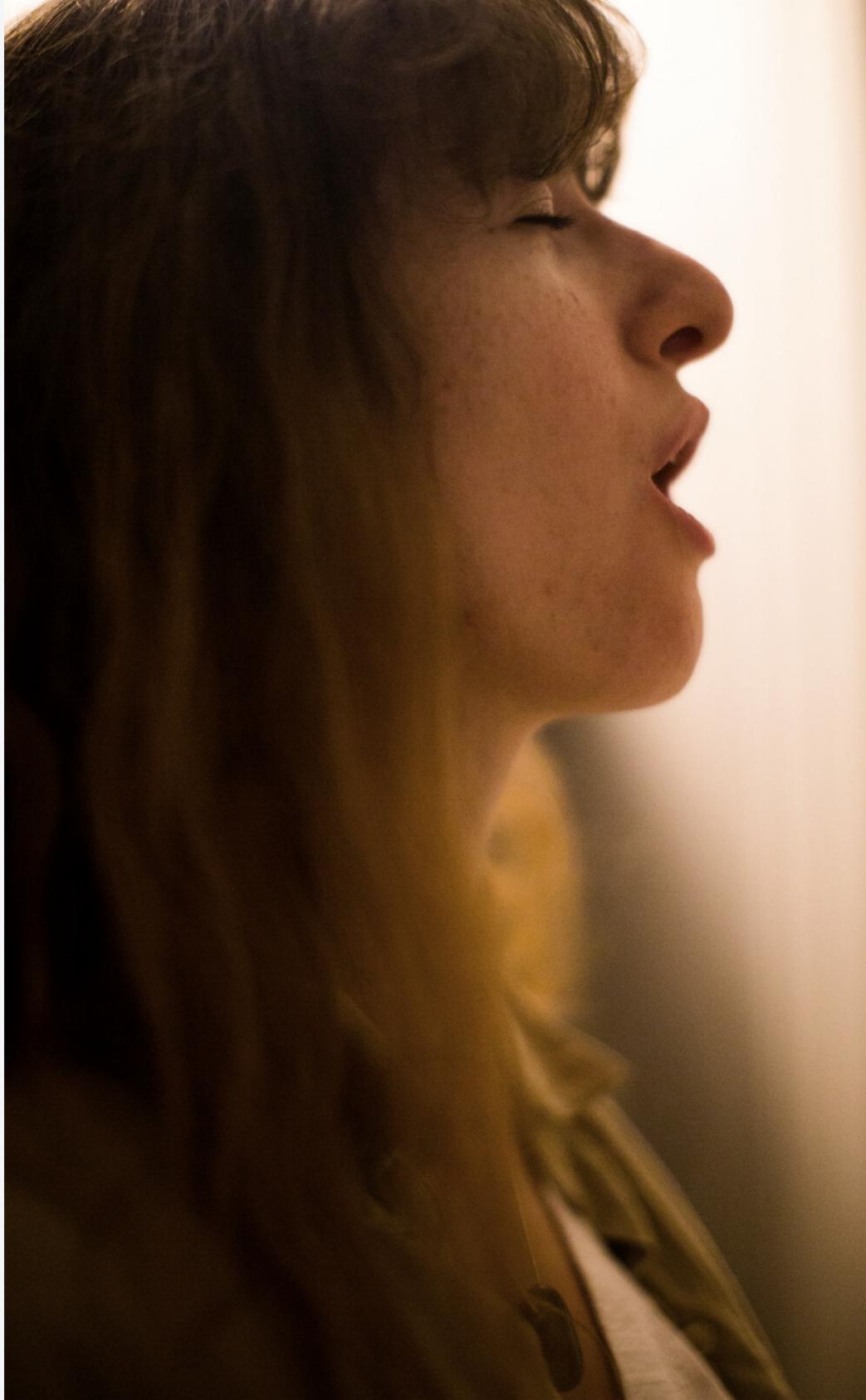
# UN CYCLE SUR 6 MOIS

LE  
**CH**

**AN**

**T**

DES POSSIBLES



---

« *Résonner, c'est  
s'habiter, c'est  
prendre corps.* »

- La Voie Énergie

---

# *Programme pédagogique*

## Corps vibrants

Découvrir la vibration à travers l'exploration de la voix, ses nuances et ses couleurs, au fil d'un enseignement ludique et à votre propre rythme.

## Corps résonnants

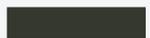
Mettre en parallèle l'écoute et les tonalités musicales pour s'accorder et nourrir sa curiosité.

## Corps en mouvement

Associer la mobilité et la conscience corporelle à l'apprentissage pour ancrer l'expérience dans votre corps physique et ressentir les subtilités tissulaires et osseuses qui se mettent au service de ces découvertes.

## Corps répondant

Entrer en écho avec le groupe et partager une démarche similaire où chacun-e a sa propre empreinte.



---

# OCTOBRE

## *Devenir corps Instrument*

20/10, 19h-21h : Se rencontrer & Découvrir son  
corps vibrant

Échauffement corporel & vocal  
Espaces de résonances  
Tapping & Rythmique

27/10, 19h-21h : Explorer sa sonorité

Corps accordés  
Jeux de tessitures  
Instrumentalité & Présence



---

# NOVEMBRE

## *Incarner l'Émotion*

10/11, 19h-21h : Se déposer

Partages au sein de la ronde

Corps sensibles

Ancrer le ressenti

17/11, 19h-21h : Manifester l'agitation

Visages animés

Corps interprètes

Libération vocale





---

# DÉCEMBRE

## *En Écho*

08/12, 19h-21h : De la terre au ciel

Canal central périnée - gorge  
Cathédrale de son  
Miroirs & canons

15/12, 19h-21h : Développer son oreille

Chant évolutif  
Ramifications musicales  
Écoute active

---

# JANVIER

## *Se relier au Sacré*

12/01, 19h-21h : S'enraciner

Reliance au vivant  
Chants intuitifs  
Vocalises magnétiques

19/01, 19h-21h : Faire le lien

Connexion aux éléments  
Prières incorporées  
Rituel collectif



---

# FÉVRIER

## *Poétiser nos Luites*

09/02, 19h-21h : Se solidariser

Partages au sein de la ronde

Corps résistants

Mise en mots & paroles

16/02, 19h-21h : Oser

Engagement vocalisé

Rugir & Proclamer

Chants militants



---

## MARS

### *Célébrer nos Singularités*

09/03, 19h-21h : Être

Trouver sa voi(e)x  
Empreinte & Timbre  
Unicité partagée

16/03, 19h-21h : Se quitter & Intégrer

Partages au sein de la ronde  
Corporalité & vocalité émancipées  
Cérémonie de clôture

## QUI EST MON ENSEIGNANT-E ?



---

"Artiste interprète de première profession, je mêle aujourd'hui mon expertise du corps de la femme à celle de mon parcours scénique et musical afin de proposer des espaces où l'on réinvestit son corps, son intime et le collectif en conscience.

J'ancre une vision trinitaire qui invite à ne plus séparer les différents espaces de nos corps mais à réunifier et explorer nos possibles à nos propres rythmes.

Je prends plaisir à associer la science et le sacré, la créativité et l'imaginaire au palpable afin de vous permettre une (re)découverte de qui vous êtes, dans votre pleine intégrité."

---

# Informations pratiques



Les transmissions se feront par **Zoom**.  
Des **replays** seront disponibles mais il est préférable d'être présent-e en direct pour pratiquer avec le groupe.

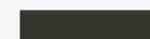


Pas besoin de pré-requis,  
L'expérience se veut **ludique** et dans l'intention de cultiver votre **curiosité**.



Nous explorerons l'expression **corporelle** et **vocale** de manière indissociées. L'humain sera considéré comme un tout et la pratique du chant se mettra au service de cette vision holistique.

COMMENT ÇA VA VA SE DÉROULER ?



---

## DATES & TARIFS

**Les dates** : 20 et 27 Oct; 10 et 17 Nov; 8 et 15 Déc; 12 et 19 Janv; 9 et 16 Fév; 9 et 16 Mars.

**Horaires** : de 19h à 21h.

**Format** : 2 ateliers de 2h par mois.

**Investissement** : 60€ par mois.

