RESERVATION DE STAGE(S) DE WEEK- END

Tel : 01 43 74 76 25 - Programme 2019

STAGE DE PRINTEMPS

EN CRÊTE DU SUD

du 3 au 10 mai 2019

**STAGE D’ETE**

**en vallée de la Drôme -** La Croisée

du 15 au 21 juillet 2018

Pour la réservation contacter **Marie-Christine RECULARD**

Tél : 01 43 74 76 25 - Email : mariechristine.reculard@wanadoo.fr

<http://www.chantholistique.net/>

Ces stages s’adressent à toutes les personnes qui utilisent leur voix d’une façon professionnelle ou qui lui accordent de l’importance, et à ceux qui veulent changer et agrandir leur vie par un travail vocal holistique.La voix reflète la personnalité Le déplacement des sons que nous émettons correspond à différents états de conscience. Le registre, la « grandeur de la voix », avec ses notes limitatives, ses accidents, ses particularités, peuvent traduire le vécu d’une personne dans l’enfance ou au moment présent. La voix n’est pas assujettie uniquement à deux cordes vocales, mais à une coordination merveilleusement orchestrée entre le plan physique, émotionnel et mental. Si nos expériences ont pu influencer notre voix, nous pouvons grâce à un travail holistique, changer, améliorer ou guérir les schémas qui contrôlent notre vie, et agrandir nos possibilités vocales.

**LA VOIX ET LA VOIE S’HARMONISENT.**

Je vous invite à une promenade à travers tous les paysages qui composent notre personne. D’un point de vue physique, nous comprendrons facilement le fonctionnement de la voix. Nous découvrirons alors que ce mécanisme corporel dépend de nos émotions, nos croyances. Aussi, je vous emmènerai dans le monde du yoga pour y pratiquer certains mouvements ou postures afin de libérer nos tensions.

Nous aborderons le domaine capital de la respiration, le pranayama ou maîtrise du souffle. C’est une aide indispensable pou gérer les émotions et ouvrir la voix.

Enfin, nous entrerons dans la technique de visualisation créatrice. En utilisant notre pensée, nous pourrons nous aider à changer, dissoudre certains blocages, atteindre des buts, embellir notre vie.

D’une manière très simple, nous verrons la relation entre les sept notes de musique et les centres d’énergie ou chakras, avec leurs couleurs correspondantes, se répercutant sur notre aspect physique, émotionnel, mental et spirituel.

Si notre voix et notre vie se reflètent et s’influencent mutuellement, il sera possible par des techniques proposées de changer, d’améliorer et d’agrandir notre voix et notre voie.

**TARIF WEEK-END : France : 170 € / Suisse : CH.Fr 240**

**Joindre un chèque de 70 € d’acompte à :** Marie-Christine RECULARD

52-54 rue de Fontenay 94300 Vincennes**.**

**Pour les stages d’une semaine merci de me contacter au 0033143747625 ou par mail** mariechristine.reculard@wanadoo.fr



\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

**Je m’inscris pour le stage :**

De : ……………………………… le : …………………

NOM : …………………………… PRENOM : ……………………

ADRESSE : ………………………………… VILLE : …………………………

TEL :……………………..

E – MAIL : …………………….

DATE : ……………… SIGNATURE :