

# RESERVATION DE STAGE(S) DE WEEK-END

TEL : 06 95 28 24 31 - PROGRAMME 2022

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 pour gérer les émotions et ouvrir la voix.

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

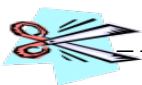
D'une manière très simple, nous verrons la relation entre les sept notes de musique et les centres d'énergie ou chakras, avec leurs couleurs correspondantes, se répercutant sur notre aspect physique, émotionnel, mental et spirituel.

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 : 200 €**

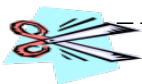
**Joindre un chèque de 100 € d'acompte à : Marie-Christine RECOLARD**

52-54 rue de Fontenay 94300 Vincennes.



## Je m'inscris pour le stage :

De : ..... le : .....  
NOM : ..... PRENOM : .....  
ADRESSE : ..... VILLE : .....  
TEL : .....  
E - MAIL : .....  
DATE : ..... SIGNATURE :



## STAGE D'ETE en vallée de la Drôme - La Croisée 10 au 16 Juillet 2022

Pour la réservation contacter **Marie-Christine RECOLARD**  
Tél : 06 95 28 24 31 - Email : [mariechristine.recolard@wanadoo.fr](mailto:mariechristine.recolard@wanadoo.fr)  
<http://www.chantholistique.net/>