

BIEN-ETRE par le CHANT

« Bien Naître par le Chant »



Le mardi tous les 15 jours, de 20 h 15 à 22 h 15

CHANTER POUR VIVRE MIEUX

« faire vibrer toutes les zones du corps...»

Un moment proposé pour se faire du bien, pour le plaisir, pour découvrir les bienfaits du travail vocal grâce à un outil à la portée de tous : « notre voix » (Chants populaires, traditionnels, sacrés ou du monde, vocalises, berceuses...).

Développer notre conscience corporelle, faire vibrer les différentes zones de notre corps, bien respirer, lier les rythmes et les mots, améliorer notre ancrage... Les mouvements du diaphragme permettent une meilleure digestion et élimination...

Chanter c'est être ici, dans le présent ! Cela nous permet également de mettre en place l'écoute et de relier nos différents plans : physique, émotionnel, relationnel, spirituel...

Avec 1 ou 2 danses méditatives en fin de soirée (danses simples et relaxantes)

Inscription annuelle : 48 €/trimestre (1 mardi tous les 15 jours)
(76 €/trimestre, les 2 ateliers (danses et bien-être par le chant)) (voir au dos))
+ 1 adhésion annuelle au G.R.A.D. /famille/toutes activités : 12 €

Lieu : salle des Chênes - Grandchamp des Fontaines

Contact : 02.40.77.10.22 - michgil4@gmail.com - au forum du 09 septembre 17

Porte ouverte pour tous : mardi 19/09/17, à 20 h 15

L'animatrice : Elle anime les ateliers « bien-être par le chant » depuis 2006 et est « messenger chantant et moniteur en chant familial et prénatal » (formée auprès d'Yseult Welsch). Elle travaille également le Chant, la Voix et la Respiration, depuis 20 ans, avec Marie Annick Demont, Michel Welschbillig, Christian Chauvet, Nathalie Gauche, Michelle Green, après avoir suivi 5 ans de Chorales et 1 an de conservatoire de chant.

(Qu'est-ce que la psychophonie ? : « une méthode d'harmonisation physique et psychique qui utilise la voix »)

BIEN-ETRE par le CHANT

ou « Bien Naître par le Chant »



Le mardi tous les 15 jours, de 20 h 15 à 22 h 15

CHANTER POUR VIVRE MIEUX

« faire vibrer toutes les zones du corps...»

Un moment proposé pour se faire du bien, pour le plaisir, pour découvrir les bienfaits du travail vocal grâce à un outil à la portée de tous : « notre voix » (Chants populaires, traditionnels, sacrés ou du monde, vocalises, berceuses...).

Développer notre conscience corporelle, faire vibrer les différentes zones de notre corps, bien respirer, lier les rythmes et les mots, améliorer notre ancrage... De plus, les mouvements du diaphragme permettent une meilleure digestion et élimination...

Chanter c'est être ici, dans le présent ! Cela nous permet également de mettre en place l'écoute et de relier nos différents plans : physique, émotionnel, relationnel, spirituel...

Avec 1 ou 2 danses méditatives en fin de soirée (danses simples et relaxantes)

Inscription annuelle : 48 €/trimestre (1 mardi tous les 15 jours)
(76 €/trimestre, les 2 ateliers (danses et bien-être par le chant)) (voir au dos))
+ 1 adhésion annuelle au G.R.A.D. /famille/toutes activités : 12 €

Lieu : salle des Chênes - Grandchamp des Fontaines

Contact : 02.40.77.10.22 - michgil4@gmail.com - au forum du 09 septembre 17

Porte ouverte pour tous : mardi 19/09/17, à 20 h 15

L'animatrice : Elle anime les ateliers « bien-être par le chant » depuis 2006 et est « messenger chantant et moniteur en chant familial et prénatal » (formée auprès d'Yseult Welsch). Elle travaille également le Chant, la Voix et la Respiration, depuis 20 ans, avec Marie Annick Demont, Michel Welschbillig, Christian Chauvet, Nathalie Gauche, Michelle Green, après avoir suivi 5 ans de Chorales et 1 an de conservatoire de chant.

(Qu'est-ce que la psychophonie ? : « une méthode d'harmonisation physique et psychique qui utilise la voix »)

DANSES en CERCLE de tous pays



Le mardi tous les 15 jours, de 20 h 15 à 22 h 15

« La Danse, c'est la joie en mouvement »

Nous expérimentons, à travers les danses, **Joie, Partage, Communication au-delà des mots, Concentration, Conscience, Perception de différentes énergies**, et, tout naturellement, nous transportons un peu de ces qualités avec nous dans notre Quotidien.

Le Cercle nous amène à être à la fois **davantage centrés en nous-même et plus ouverts aux autres, à donner et à recevoir**... Chacun devient une partie d'un Ensemble...

Les danses sont de différents pays : Grèce, Roumanie, Israël, Bulgarie, Inde... Les danses « méditatives », de fin de soirée, nous permettent d'être davantage en contact avec notre ressenti, de nous intérioriser, de nous pauser.

Inscription annuelle : 48 €/trimestre (1 mardi tous les 15 jours)
(76 €/trimestre, les 2 ateliers (danses et bien-être par le chant)) (voir au dos))
+ 1 adhésion annuelle au G.R.A.D. /famille/toutes activités : 12 €

Lieu : salle des Chênes - Grandchamp des Fontaines

Contact : 02.40.77.10.22 - michgil4@gmail.com - au forum du 09 septembre 17

Début des cours : mardi 26/09/17, à 20 h 15

L'animatrice

formée auprès d'Anna BARTON (Findhorn), Patrick JOUSSAUD (danses des balkans), Yanis Konstantinou (Grèce), Andy BETTIES (USA), Ella KING (Irlande), Boris DIMITROV (Bulgarie), Odile HERVY (Israël), Dominique Kowalczyk (Québec)... pratique et anime les danses depuis 1990. Son rôle est d'expliquer les pas avant chaque danse et à chaque séance, et de guider chacun vers plus de Conscience de soi, des autres et des danses.

DANSES en CERCLE de tous pays



Le mardi tous les 15 jours, de 20 h 15 à 22 h 15

« La Danse, c'est la joie en mouvement »

Nous expérimentons, à travers les danses, **Joie, Partage, Communication au-delà des mots, Concentration, Conscience, Perception de différentes énergies**, et, tout naturellement, nous transportons un peu de ces qualités avec nous dans notre Quotidien.

Le Cercle nous amène à être à la fois **davantage centrés en nous-même et plus ouverts aux autres, à donner et à recevoir**... Chacun devient une partie d'un Ensemble...

Les danses sont de différents pays : Grèce, Roumanie, Israël, Bulgarie, Inde... Les danses « méditatives », de fin de soirée, nous permettent d'être davantage en contact avec notre ressenti, de nous intérioriser, de nous pauser.

Inscription annuelle : 48 €/trimestre (1 mardi tous les 15 jours)
(76 €/trimestre, les 2 ateliers (danses et bien-être par le chant)) (voir au dos))
+ 1 adhésion annuelle au G.R.A.D. /famille/toutes activités : 12 €

Lieu : salle des Chênes - Grandchamp des Fontaines

Contact : 02.40.77.10.22 - michgil4@gmail.com - au forum du 09 septembre 17

Début des cours : mardi 26/09/17, à 20 h 15

L'animatrice

formée auprès d'Anna BARTON (Findhorn), Patrick JOUSSAUD (danses des balkans), Yanis Konstantinou (Grèce), Andy BETTIES (USA), Ella KING (Irlande), Boris DIMITROV (Bulgarie), Odile HERVY (Israël), Dominique Kowalczyk (Québec)... pratique et anime les danses depuis 1990. Son rôle est d'expliquer les pas avant chaque danse et à chaque séance, et de guider chacun vers plus de Conscience de soi, des autres et des danses.