



PACIFLOR

Stage de « Jeûne, randonnée et Harmonie par le chant »

30 octobre au 5 Novembre 2022

Golfe du Morbihan

PRESENTATION



Quoi de mieux qu'un massage vibratoire interne et externe par le chant dans un séjour où le corps est en détox, où la renaissance physiologique, le rajeunissement cellulaire sont présents. Le jeûne permet de retrouver notre vitalité, chanter favorise une meilleure circulation émotionnelle et active notre énergie profonde.

En fin d'après-midi, les ateliers « Harmonie par le chant » seront un temps de relaxation respiratoire et de résonance de nos voix. Par la prise de conscience de notre diaphragme qui soutient notre souffle pour chanter, nous vocaliserons pour explorer nos timbres et partager en chœur de nombreux petits airs connus ou moins connus dans un registre très large et très accessible à l'oreille. Les cinq sens participent activement à l'art du chant, toutes nos émotions se libèrent et font vibrer notre instrument tout entier. Le son est nourriture. La voix chantée est l'une des manifestations de notre créativité qui lors d'un jeûne peut se révéler être un moment très enrichissant.

Les ateliers « Harmonie par le chant » ont été imaginés dans les années 60 par Marie-Louise Aucher, chanteuse et fondatrice de la Psychophonie. Cette dernière part du principe qu'il existe des correspondances vibratoires entre les différentes tonalités et le corps humain. Chaque son est associé à une partie spécifique de l'organisme. Elle a alors établi une échelle de sons qui vient rejoindre les points énergétiques évoqués par la médecine traditionnelle chinoise. Par des chocs émotionnels ou physiques, notre corps se désaccorde tout au long de notre vie. En chantant, on se ré-accorde, on active nos cellules et on enclenche un processus d'auto-expérimentation à l'écoute de son corps.

« Nous devenons récepteur, émetteur et transformateur ». M.L.Aucher



Chanteuse de formation classique, voix audiovisuelle, professeur de chant et animatrice d'atelier sur la voix parlée et chantée, Rozenn Martinais anime des ateliers « Harmonie par le chant » depuis dix ans.

"je vous propose lors de votre séjour de jeûne et randonnée dans le Golfe du Morbihan, un accompagnement par le chant de 1h30 en fin d'après midi chaque jour.

Ceci est optionnel et compris dans le tarif global du stage.

A bientôt pour "enchanter" votre jeûne. »

Rozenn

Les effets de cet atelier

Le chant est une pratique qui nous invite à expérimenter notre dimension vibratoire et énergétique, à la découverte de soi. En chantant, le corps bénéficie d'un massage sonore vibratoire interne et externe. Nous révélons notre identité vocale.

- Libérer nos tensions physiques et émotionnelles
- Prendre conscience de notre instrument vibrant
- Situer nos trois voix et leurs passages
- Activer les points d'appuis pour une meilleure phonation
- Réveiller nos voix en formant un chœur harmonieux
- Partager un bain sonore ressourçant



www.jeune-natuopathie.fr