

# Le Corps «Enchanté»



*Le Bien-être par le Corps  
Instrument*

**STAGE**  
**16 FEVRIER 2019**  
**14H - 16H**

Association **TOUN' DUT**  
Espace J. Bourhis – **TREGOUREZ**

Inscriptions : **06.70.77.61.16**  
**Contact.sophrologie@orange.fr**

## Au programme

- Relaxation, développement des 5 sens
- Echauffement corporel
- Exercices de respiration, exercices énergétiques
- Echauffement vocal
- Exercices vocaux, souffle, résonnance, posture, émission du son
- Application des techniques
- Chant libre et improvisation

**Une méthode simple  
et accessible !**

## Se relaxer en chantant

**Le Corps «Enchanté»** est la rencontre du chant, de la sophrologie, de la relaxation et de l'expression vocale et corporelle. C'est une méthode de dynamisation et d'harmonisation physique et mentale par la voix au travers d'exercices simples, et accessibles.

Cette méthode va permettre de renforcer l'équilibre pour un bien-être au quotidien, mais aussi d'acquérir les bases de la technique vocale pour la voix parlée aussi bien que pour le plaisir de chanter.

## Pour tous

**Le Corps «Enchanté»** s'adresse à tous :

Aux adultes, aux enfants (à partir de 10 ans), mais aussi aux personnes dont la voix est l'outil de travail ainsi qu'aux futures mamans.

Durant ce stage, nous découvrirons comment :

- Apprendre à bien respirer,
- Découvrir ses ressources vocales,
- Se relaxer,
- Stimuler sa créativité,
- Se redynamiser grâce à sa voix,
- Interpréter une chanson, un texte.

Les exercices de relaxation, de dynamisation corporelle et de respiration vont amener à une meilleure détente physique et mentale durable.

### Lieu du stage :

Espace J. Bourhis  
29970 Trégourez

### Durée :

2 heures

### Tarif :

35 € le stage  
10€ adhésion Toun' Dut



Applicable à tous les  
domaines de la vie !

Rens. **06.70.77.61.16**