

FORMATRICES

Nicole Paris : sophrologue caycédienne (formation Andorre avec A. Caycédo), infirmière DE, s'intéresse depuis de nombreuses années à l'Être Humain et à la Vie. Grâce à son parcours, lui apparaît l'importance de l'attention qui permet de mettre en lumière notre potentiel de vivre pleinement notre existence. Depuis elle propose cette pratique à toute personne désireuse de découvrir et de conquérir la capacité de se rencontrer elle-même autrement, avec plus de confiance et d'authenticité.

Isabelle Byloos : Formatrice en travail vocal (Vocale Essence) et en techniques théâtrales, elle a constaté au fil de ses recherches, quels outils formidables ils étaient et comment ils permettaient de développer une communication vraie, subtile et riche. Comédienne, professeur d'art dramatique, professeur de voix-expression, elle dirige à l'heure actuelle des formations et séminaires adressés à toute personne désireuse de développer une communication plus aisée et plus convaincante.



INFORMATIONS PRATIQUES

DATES ET HORAIRES

Les samedis 6 février, 13 mars, 24 avril, 29 mai de 13h à 18h

LIEU

61, rue de Courcy
29900 Concarneau

PRIX

1 stage 60 euros
4 stages 200 euros
(possibilité de payer en deux chèques)

RENSEIGNEMENTS

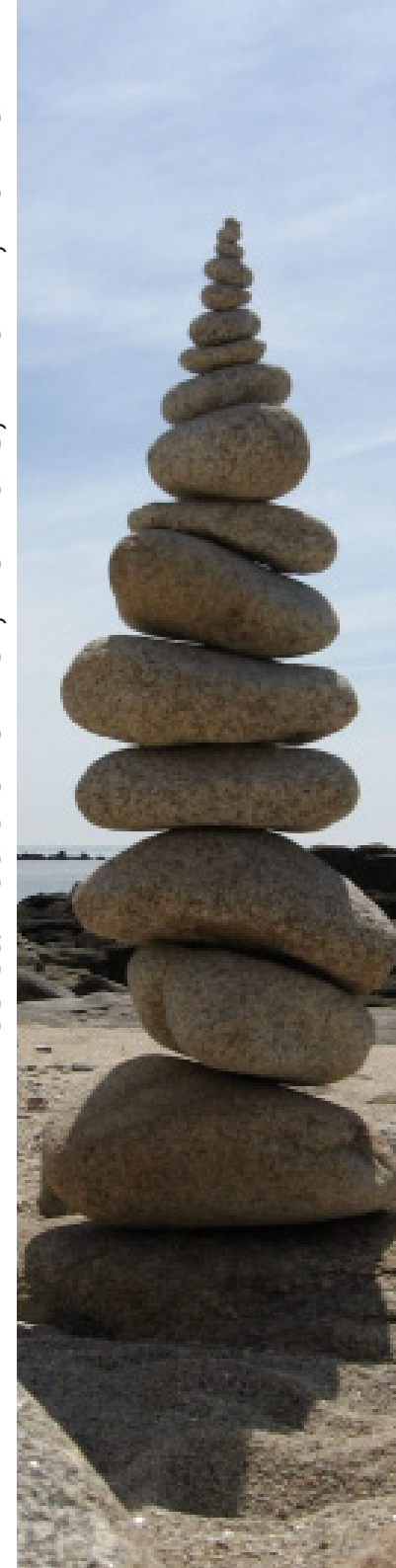
ET INSCRIPTIONS

(10 participants maximum)

- Nicole Paris : **0298972623**
nparis959@orange.fr
- Isabelle Byloos : **0298994063**
info@vocaleessence.com

Les samedis **6 février, 13 mars, 24 avril, 29 mai**

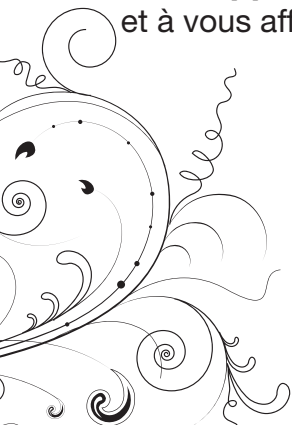
**Vivre
pleinement**
notre Être
à travers la
Sophrologie
et la Voix



OBJECTIFS

Durant ces 4 stages qui allieront Sophrologie et travail de la Voix, vous apprendrez à :

- **connaître** et **utiliser** votre outil corporel et votre respiration
- **harmoniser** votre corps, vos émotions et votre pensée
- **entrer en relation** avec les autres et avec vous-même et améliorer la qualité de votre communication
- **augmenter** vos ressources et compétences personnelles
- **développer** votre confiance en vous et à vous affirmer



CONTENU DES 4 STAGES

Premier stage

- Prise de conscience corporelle et posture
- Conscience de la respiration et naissance du souffle et du son

Deuxième stage

- Rappel du premier stage et vérification de l'acquisition des outils
- Création et libération des vibrations : lèvres, têtes, corps, colonne vertébrale
- Relâchement des tensions musculaires : conscience de la langue, de la mâchoire, du palais, de la gorge

Troisième stage

- Rappel du deuxième stage et vérification de l'acquisition des outils
- Découverte de l'espace intérieur / extérieur à travers notre capacité d'écoute
- Les résonateurs : modulations de fréquence et relâchement de la voix dans tout le corps

Quatrième Stage

- Rappel de la troisième journée et vérification de l'acquisition des outils
- Découverte de nos capacités, les intégrer et nous projeter
- Puissance du souffle, prise de conscience des voyelles et des consonnes
- Mise en pratique des outils vocaux à travers une chanson ou un texte

LA SOPHROLOGIE

Cette discipline permet de découvrir comment vivre pleinement notre existence et surtout notre manière d'entrer en relation avec les autres, avec le monde qui nous entoure et avec nous.

Elle nous aide à découvrir, à conquérir, à maintenir nos capacités d'autonomie, de confiance en nous-mêmes et de vivre en accord avec soi-même.

« La vie, c'est ce qui se passe sans que nous nous en rendions compte, pendant que nous sommes occupés à faire autre chose ».

LA VOIX

La voix nous définit, nous dévoile, nous fait connaître au reste du monde.

Chaque individu est unique, chaque voix est unique.

Lorsque nous parlons, nous nous révélons : à travers notre corps, à travers nos émotions, à travers qui nous sommes.

Plus qu'une tête qui parle, c'est l'Être entier qui s'exprime et communique.