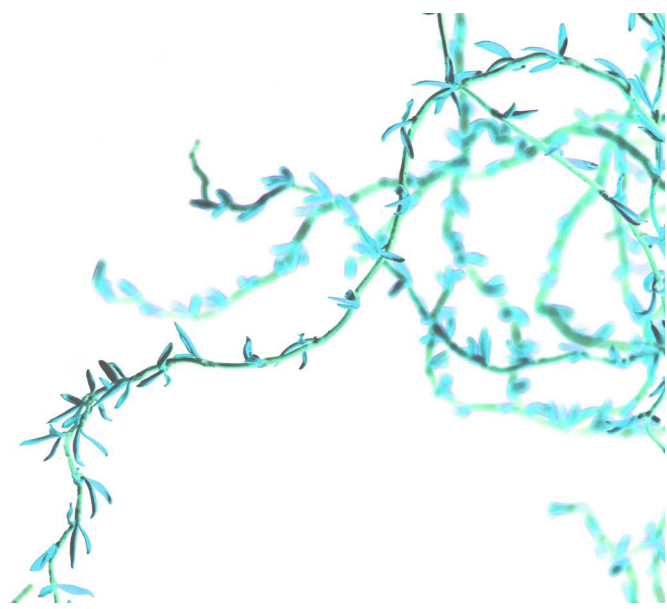


avec  
ma **Voix**

**Stage (9h-16h)**

Chant inspiré & intuitif

Proposé par Maïck Cochard



**Avec ma Voix** est une méthode qui permet de (re)trouver ce qui actionne la voix, l'amplifie, la rend plus fluide, lui permettre de libérer le mental et déconstruire les cadres que nous connaissons. Alors le chant offre de nouvelles sensations et ressentis dans le corps. Il invite à libérer des tensions, des gênes. Le geste devient plus libre, le chant devient intuitif. Il se laisse inspirer...

Cette méthode aborde la voix avec **le support des 5 éléments**

Terre - eau - feu - air - éther.

Elle permet d'expérimenter une vision plus vaste de soi dans son environnement, et favorise l'enracinement subtil à la Terre ainsi que la connexion au Ciel.

Elle ne requière aucun pré requis.

**Les sons harmoniques** par la vibration des voyelles, ont pour effet de détendre ou desserrer ce qui est tendu ou serré dans le corps. Elles agissent ainsi sur le corps physique tout comme sur l'état émotionnel.

**Par l'intuitif** d'autres fonctionnements du corps et de l'esprit sont stimulés. Nous nous ajustons à l'instant et élargissons le champs des possibles sous l'effet du relâchement. Lorsque le chant, les mots, les voyelles, les sons arrivent spontanément, cela devient une expression intuitive, voir inspirée.

**Rencontrer les arbres** est une expérience qui ouvre de nouvelles portes sur nos sens ou les aiguise encore. Un contact avec la grandeur de la Nature qui pourrait changer nos perceptions. A vivre sans retenue !

**C'est un stage ludique** qui vous invite à explorer et à utiliser le corps comme une formidable caisse de résonance de la voix. Jouer avec son espace, intérieur et extérieur.

**Le stage a lieu de 9h à 16h.** Heure à laquelle je propose un échange autour d'un thé

**Tarif** suggéré 180.- / minimum souhaité 120.-

A payer par Twint ou virement bancaire lors de la confirmation d'inscription.

En cas d'annulation moins de 24 heures avant le début du stage, la somme est due.

**Inscription** 079 674 26 00 / maickcoch@gmail.com