



Programme du stage

- ✓ Conscience et respiration
- ✓ Habiter son corps par le chant
- ✓ Libération et ouverture physique et énergétique
- ✓ Initiation à la relaxation vocale
- ✓ Détente et relaxation musculaire
- ✓ Positionnement du corps dans l'espace
- ✓ Ouverture et fluidité corporelle

LIBÉRER SA VOIX

18 et 19 mars 2017

Sanzaru

Centre Sanzaru

Villa Taoufik

Lottis. Fath

Quartier Californie

Renseignements :

06 59 67 98 11

contact@sabinesteffa.com

Horaires

10.00h à 12.30h

15.00h à 17.30h

Tarifs

Une journée : 550 dh

Deux jours ; 1000 dh

Ces deux jours de découvertes et d'expériences vocales s'adressent à tous ceux et celles qui désirent s'initier au chant à partir d'une pratique souple, en pleine conscience de l'instrument corps.

Transformer sa voix c'est aussi indiquer à son corps une autre voie, celle de l'ouverture, de l'acceptation de sa propre vibration et de son énergie.

Chanter à pleine voix c'est aller vers l'éveil de notre nature physique profonde et vibratoire, c'est aussi apprendre à chanter tout simplement pour

le bonheur de savoir chanter, pour le plaisir de se servir de sa voix en toute circonstance.

Sabine Steffan, propose de partager son expérience en tant que musico thérapeute vocal et professeur de chant et sa vision d'artiste tournée vers un « au delà de la voix ».

Chaque journée de stage débutera par de la relaxation vocale afin que le corps accueille la voix et le chant.

Des jeux sur les mélodies, les rythmes et les harmonies entre les sons et les

voyelles, sources du son seront la base des ces deux journées.

Dans cette pratique vocale chaque personne à un niveau différent trouvera bien-être et détente et ira à son propre rythme à la rencontre d'une harmonie intérieure.

Les deux journées ont un programme différent, pour une initiation profonde. Il est conseillé de suivre les deux jours. Cependant chaque atelier sera riche de découvertes de partages, d'émotions et de plaisir.