

" Qi Gong et chant "

Complexe Sportif de Pernes les Fontaines (Salle de Danse)

1. Ateliers « Découverte »

Les Samedis 7 Octobre et 25 Novembre de 14h à 16h30

Pourquoi le mariage de ces deux disciplines ?

- Le Qi gong (prononcez Tchi Kong) est un art du corps chinois permettant de mieux « habiter » son corps et d'en libérer les tensions.
- La voix étant un instrument « interne », la technique vocale se construit sur des sensations physiques et s'appuie sur des images mentales.

Les exercices de respiration et les mouvements choisis dans le Qi Gong sont simples et spécifiques. Ils vous amèneront à la détente et à un équilibre intérieur qui favorisera l'expression dans le souffle et la libération de la voix.

Ces ateliers se dérouleront dans un mouvement d'alternance entre Qi Gong et Chant autour de 3 objectifs :

- Harmoniser le corps pour que le souffle devienne voix.
- Extérioriser, projeter sa voix.
- Mettre en pratique ces sensations à travers l'apprentissage d'un chant simple.

Participation pour 2h30 et 2 intervenants : 20€(sous réserve de 12 participants min)

2. Ateliers « Approfondissement »

Les samedis de 14h à 16h30 :

- 9 Décembre, 13 Janvier et 10 Février
- 21 Avril, 26 Mai et 9 Juin

Pour aller plus loin et au-delà de la simple « découverte », il vous est proposé **2 cycles de 3 samedis** : exercices évolutifs et travail vocal plus approfondi (mise en pratique sur 2 ou 3 chants collectifs) pour conforter les sensations physiques déjà expérimentées.

Inscription à un cycle de 3 après-midi (séances de 2h30 et deux intervenants) :
60€ (sous réserve de 10 participants min) payables à l'inscription.