

# " Qi Gong et chant "

## au Complexe Sportif (Salle de Danse)

### 1. - Ateliers « Découverte »

**Samedi 7 Octobre et Samedi 25 Novembre 14h/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.

Cet atelier se déroulera 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)

### 1. - Ateliers « Approfondissement »

**Samedis 9 Décembre, 13 Janvier et 10 Février 14h/16h30**

Pour aller plus loin et au-delà de la simple « découverte », il vous est proposé un cycle 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 au cycle de 3 après-midi (séances de 2h30 et deux intervenants) : 60€**  
(sous réserve de 10 participants min) payables à l'inscription.