

CYCLE de 3 ATELIERS

« Qi Gong et Chant »

Complexe Sportif de Pernes-les-Fontaines

Samedi 14h - 16h30

Ces ateliers sont ouverts à toute personne, quel que soit son âge, désireuse de découvrir le lien entre souffle et voix.

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 de chants simples.

Au fil du cycle vous seront proposés des exercices évolutifs et un travail vocal plus approfondi (mise en pratique sur 2 ou 3 chants collectifs) pour conforter les sensations physiques expérimentées dans le premier atelier.

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

Lyane 06 23 49 53 10 (www.lyanebonsantmathieu.info)

Patrick 06 71 54 99 02 (www.corametao.com)