

INCANTESSENCE

VOIX DANSE ET CREATIVITE

Atelier Dimanche 10 novembre de 10h à 18h

A Egly dans l'Essonne (RER C)



Animé par Roselyne Chenilyer 06 62 30 53 88

Chanteuse, coach vocal, exploration de soi par la voix, la danse,
le rire, la sophrologie

Roselyne9chenilyer@gmail.com

incantessence.fr

PROGRAMME :

- réveil corporel par des postures d'étirements et des pratiques respiratoires afin d'accorder le corps-instrument et de permettre le dénouement des tensions
- découverte et exploration des vibrations vocales par une approche ludique et joyeuse, jeux sonores
- cercles de rythme et de sons
- mise en place d'un chant collectif
- danse libre et spontanée sur des musiques du monde
- yoga du rire afin de libérer le plexus solaire et le diaphragme
- séance de relaxation et voyage accompagnés au tambour
- autres outils créatifs possibles, dessin, écriture et, si le temps le permet, une ou plusieurs séances dans la nature

Tarif : 85 euros

Tarif couple : 140 euros

Repas en commun, auberge espagnole

Minimum 6 personnes