

La voix

La voix, le chant et la présence (méditation active)

Augmenter sa vitalité, son taux vibratoire et Maîtriser le mental

je vous propose un atelier ludique et profond à la fois. Découvrir nos différentes voix, tous les aspects de notre univers vocal, bien plus grand que ce que nous utilisons tout au long de notre vie (la voix pour parler). La vibration dans le corps, les énergies correspondantes à chaque voix, les nuances (force, douceur, puissance), les timbres différents, (chacun son identité), le rapport aux émotions, l'harmonie, le circle song (polyphonie de sons), le mantra, le rythme... Entrer dans notre univers vocal pour découvrir et déployer toute l'étendue de notre spectre vocal et sonore.

Méditation par le chant, la voix. Les instruments harmoniques et vibratoires sont bienvenus. Tambours, hochets, didgeridoo... La force du groupe et de la vibration pour changer de plan de conscience et obtenir des réponses à vos questions, ou simplement vous relier plus profondément à la vie et à vous-même.

Les bienfaits

La voix nous apporte beaucoup de bienfait, elle contribue à développer notre vitalité, notre force, notre présence, à nous centrer, nous ancrer.

Elle nous permet aussi de nous libérer des tensions, du stress, des émotions qui nous enferment et nous pèsent. Elle nous apporte du plaisir et de la joie. Elle nous aide aussi à développer la confiance en soi, oser, dépasser la timidité. La voix nous permet instantanément de taire le mental et mieux le maîtriser. Il est quasiment impossible de penser en même temps que l'on chante. D'où la pratique des mantras et autres chants dans nombres de courants spirituels.

Au plaisir de partager ensemble ce moment.