



Reprendre son souffle

Libérer notre potentiel créateur, notre verbe créateur

Atelier / stages – de 3 heures à 3 jours

- **Renforcer l'harmonie dans une équipe**

Avec la voix comme lien entre soi et la relation à l'autre

- **Cultiver sa voix**

Faire confiance à notre potentiel, cet espace entre le silence et la respiration

- **De l'expression à la communication**

Libérer notre potentiel créateur, notre verbe créateur

QUEL PARCOURS ?

1- Affiner sa posture :

- Renforcer le centre de gravité et solidifier les appuis
- Ajuster son alignement sur l'axe vertical
- Fluidifier la colonne vertébrale, et la mobilité des membres supérieurs
(*Inspiré du Qi Gong et des méthodes Feldenkreis et Alexander*).

2- S'installer dans une respiration consciente :

- Notions d'anatomie appliquée
- Se poser dans l'inspiration, l'expiration, les suspensions intermédiaires
- Associer les appuis et la respiration
- Pratiques de différentes respirations (circulaire, dans le dos, dans le ventre...).

3- Se poser dans sa voix :

- Anatomie de l'appareil vocal
- Pratiquer la respiration vibratoire pour « habiter » son son
- Exploration de phonèmes et du lien avec la respiration
- Agir avec le diaphragme, le larynx, la nuque, la mâchoire
- Explorer notre voix moyenne (hauteur de la voix parlée), les voix de passage
- Développer le timbre
- Incarner le verbe dans la lecture et la prise de parole
- Créer de l'harmonie sonore à plusieurs.

COMMENT ?

- De la pratique, de la détente, de la prise de conscience
- Des exercices interactifs et ludiques (que l'on peut refaire seul)
- L'exploration de soi avec les autres

QUELS BENEFICES :

- Repartir du corps pour libérer la voix
- Se décrypter et décrypter les autres à travers la voix
- Oser plus, gagner en confiance en soi et en pouvoir de conviction
- Toucher notre auditoire et convaincre



INTERVENANTS :



Marjolaine Matray entraîne les personnes en agrégeant différentes méthodes : l'approche neuro-cognitive et comportementale et des techniques centrées sur le corps : la respiration dynamique accompagnée, le yoga, la méditation.

Maître de Conférences associée à la Sorbonne, elle coordonne les modules de leadership et développement des compétences professionnelles dans des Executive MBA de Paris, Beyrouth, Pékin, Hanoi, Ho Chi Minh City.



Aubin Timsit fait le lien entre le chant et le qi gong. En faisant appel à sa créativité de musicien, d'auteur, de chanteur, de compositeur, de danseur, de thérapeute vocal et corporel, il libère les personnes dans leur potentiel créateur. Son travail détend, pose et ouvre des espaces de conscience, des liens entre la voix et la respiration, entre le faire et l'être, entre soi et la relation à l'autre. Plus on va vers l'essentiel, plus on embellit la relation avec l'autre.