



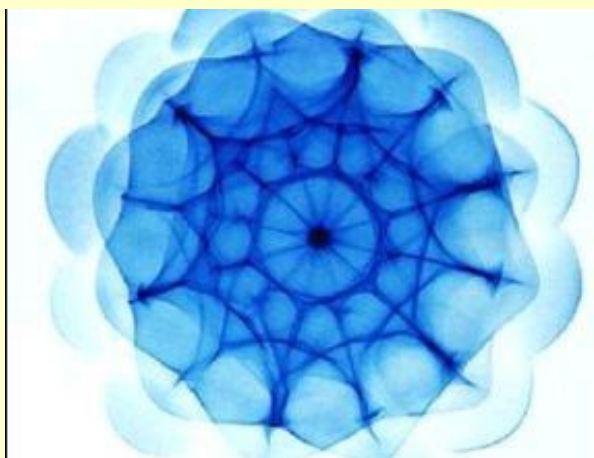
ATELIER DE CHANTHÉRAPIE-SONOTHÉRAPIE
Son, massage sonore, voix, souffle et méditation

27-28-29 septembre 2019
ST-JEAN-PORT-JOLI

avec Nathalie-France Forest*

**La force de l'authenticité
et de la guérison grâce
au son et la voix!**





La mélodie du cœur de l'être !

«La mélodie du cœur de l'être !

Il s'agit d'accompagner ce mouvement vital qui est en nous dans sa mobilité, son essence pleinement conscient du dialogue qui s'y exprime, en l'observant, sans y être attaché. Des instruments et des outils ludique, simple, que nous connaissons et utilisons quotidiennement, mais oh combien puissant! La voix, les sons avec lesquels nous sommes habitués de composer quotidiennement et que nous redécouvriront sous une autre facette. Cet atelier invite les participants à ressentir, explorer et approfondir la puissance de l'ancrage à l'aide du corps, du son et du souffle dans l'authenticité de la rencontre avec soi et avec la nature. Une communication authentique, un accueil et une fluidité dans son exécution ainsi qu'une connexion entre le corps, la parole et l'esprit. Relié au mouvement et au son de la vie! Mettre en branle un mouvement intérieur qui permet de toucher et de reprendre contact Un moment de pause qui permettra de se sentir bien, de se calmer et de prendre du recul vis à vis les éléments qui nous animent, nous donnent de l'énergie ou nous perturbent. Un moment qui propose de voir à travers soi et de se redonner une place. D'élever son taux vibratoire en pleine conscience. Relié à soi, à l'autre et à ce qui nous entoure dans son essence et dans sa propre force de guérison. Qu'est-ce que la sonothérapie La sonothérapie est basée sur la relation de l'être humain avec la vibration du son. Agissant d'abord comme un miroir sur ses réflexes, elle permet ensuite d'identifier des points de repères physiques. Ces derniers aident les individus à établir le contact avec eux-mêmes et à faire des choix différents dans l'action. En plus d'être utile pour la perception de soi, comme un miroir qui crée de réels mouvements dans le corps, par résonance sympathique, lui proposant ainsi une circulation et un relâchement salvateur. En vivant de nouvelles sensations le corps ouvre de nouvelles portes de consciences. Cela crée une opportunité de guérison par le mouvement lui même ou par la proposition de nouvelles possibilités d'actions, de perceptions et de pensées. Notre cerveau devient donc plus en lien avec les besoins et limites du corps et donc moins restreint dans ses perceptions. Le corps Instrument résonant Prendre conscience et expérimenter la résonance du corps permet assurément d'être mieux ancré, plus spacieux, de se connecter au ciel et à la terre et se sentir relié à ce qui nous entoure à se sentir libre! Le souffle, le son, la voix simple (son de base sans grand artifice) sont source de bonheur, d'espace et de mouvements intérieurs reliés, de guérison et d'informations sur notre bien être. À partir d'eux nous pouvons créer une relation avec soi et avec l'extérieur».

Objectifs de l'atelier

1-Comprendre les principes de base de l'appareil respiratoire dans le but de sentir la force du souffle dans le geste quotidien et sa capacité d'ancrage et d'optimisation de la santé. Outils utilisés: exercices physique de base inspirés de différentes techniques, dont le RRI (Rééducation respiratoire intégré)

2-Explorer les principes de base du corps raisonnant à l'aide de l'appareil vocal, son fonctionnement et son utilisation dans une optique de développement de l'expression de soi et de la création de mélodie vibrante et d'une méditation maximale. Observation des sensations vibratoire, respiratoires et sensorielles pour se relier au vivant. Outils utilisés: Gammes, harmonies sonores, mantras, mélodies thérapeutiques, etc.

3- Compréhension et identification de la mécanique, des influences et des réactions du corps vis-à-vis des sons et des perceptions. Expérimentation d'outils pour soutenir le mouvement et leur utilisation possible pour améliorer la santé. Outils utilisés: gamme de notes spécifiques, d'influences indiennes et japonaises, acupuncture sonore, instruments de musique thérapeutiques, diapasons, bol tibétain, tubes sonore etc.

Lieu exceptionnel pour un atelier magique...





DÉTAIL

3 jours \ soit 2 nuits

Arrivé vendredi 17h et départ dimanche 15h

Hébergement sur place: une chambre avec deux lits simples
et deux chambres avec un lit double.

Tarif

450\$ pour la formation et le coucher * ne comprend pas les repas qui seront en repas-
partage OU 400\$ sans coucher * ne comprend pas les repas qui seront en repas-partage

Participation: Minimum 6 personnes, maximum 10 personnes

*****DATE LIMITE D'INSCRIPTION: 26 août 2019**

nathalie-france.com

514-849-2987