

Libérer le mouvement

Avec la Méthode Ghislaine BOTTERO

<http://methode-bottero.fr/>



On ne saurait parler de la voix sans travailler sa respiration et sa posture. Pour plus d'unité corporelle et sensorielle il est important de comprendre et d'éliminer les tensions parasites qui viennent perturber le passage du souffle dans le corps.

Objectifs :

Prendre conscience de sa posture et de sa respiration.
Libérer le souffle et le mouvement pour faciliter la voix.

Bienfaits :

Réduction de l'effort à la résonance.
Amélioration de l'axe corporel et de l'équilibre.

Pour

Libérer la voix



Programme :

Observer ses habitudes respiratoires et posturales.
Relier les explorations sensorielles et corporelles avec la voix.
Confronter différentes approches afin d'optimiser nos possibilités.
Pratiquer des exercices simples à reproduire chez soi.
Respirer pour une meilleure cohérence cardiaque.
Créer ensemble une pièce sonore chants du monde & improvisés.

Lieu : Studio Bleu, Hall3

32 rue du Capitaine Marchal
75020 PARIS
Métro : Gambetta

Tarif : 30 euros

Atelier « **Bien dans son corps, bien dans sa voix** » avec Ghislaine BOTTERO & Zaïna ABAÏD 8 juin 2019 15h-18h au studio bleu