

# ATELIER VOIX D'ÊTRE !

## Une étape sur la Voie du Chant ...

### Programme indicatif de la journée (3 à 5 participants), de 10h00 à 16h00

Eau, thés, tisanes, cafés et fruits secs à disposition pendant l'atelier.

10h00 Accueil au Studio, payement du stage, introduction

10h30 Détente et ancrage par des pratiques de marches, mouvements, respirations

11h30 Premier atelier de pose de voix et chant intuitif

12h00 Pique-nique ensemble. Chacun apporte ce qui lui convient

12h45 Rangements du repas et préparation pour sortir

13h00 Balade à l'extérieur

13h40 Second atelier de pose de voix et chant intuitif

15h30 Moment d'échange sur ce qui a été vécu

16h00 – 16h15 Fin

### Tarifs

90.- CHF par personne. A payer sur place, en espèce (CHF ou monnaie LEMAN) ou par TWINT

### Accès / Plan

Studio Artiste de Vie, Chemin Aimé-Nicollierat 35, 1880 Bex <https://www.artistedevie.ch/contact.html>

**En voiture** : sortie d'autoroute Bex, puis voir plan sur mon site. 3 - 4 places de parc devant la maison

**En train et à pieds** : depuis la gare de Bex Pont-Neuf, 10 minutes / depuis la gare de Bex, env. 35 minutes

**En bus** : TPC, ligne Bex- Monthey, arrêt « Résidence », puis 8 minutes à pieds

### Affaires personnelles à emporter

Une couverture pour pouvoir s'étendre au sol. Un coussin ou zafu pour s'asseoir.

Chaussons d'intérieur pour le confort des pieds pendant le chant (ou pieds nus).

Vêtements confortables et suffisamment chauds pour l'intérieur (20° - 21° C dans le studio).

Vêtements adaptés à la météo du jour pour la balade.

Un pique-nique pour midi à votre convenance. Vaisselle à disposition.

### Pour vous préparer ou aller plus loin ...

Voix d'Être ! : Cours privés ou en DUO / Retraites «S'ouvrir au souffle !" / Ateliers Voix d'Être !

La Voie du Chant : Formation sur 6 mois «Que le souffle enchante mon corps et ma vie !»

**Informations** : [www.artistedevie.ch](http://www.artistedevie.ch)

**Contact** : 077 475 03 95 ou [madeleine@artistedevie.ch](mailto:madeleine@artistedevie.ch)

Au plaisir de vivre une journée enchantée avec vous ! Madeleine, Artiste de Vie

