Atelier chant, souffle, voix
Par Sarah Trutet

Ayant une pratique de l'Art pluridisciplinaire, je propose des ateliers chants incluant le placement vocal, un travail sur le corps et la respiration, avec un répertoire varié allant des musiques anciennes aux musiques du monde.
L'art en général, que ce soit la musique mais aussi le geste, le mouvement du corps, amène les personnes à s'exprimer, se libérer de leurs émotions, de leurs tensions et de leur souffrance, par le biais d'une pratique artistique. Le son est en lui-même libérateur. On peut observer un effet bénéfique pour la personne et donc parler de thérapie. Le chant permet également de transcender les maux en amenant la personne à goûter pleinement l'instant présent.

Le déroulement de l'atelier

La séance est axée autour du chant, la découverte de la voix. Je propose un travail vocal ludique afin de mieux maîtriser la voix, la respiration dans le but de moins fatiguer vocalement. J'accompagne les chants avec le piano et pour les chants du monde je joue d'un instrument indien, la tempura. Cet atelier amène à « laisser son corps chanter » grâce à l'improvisation. Ces moments forts nous ramènent à l'instant présent, à la beauté du son et de notre âme.



Nous découvrons lors de l'atelier :

- La respiration naturelle
- La conscience corporelle et la mise à distance du mental
- Le placement vocal et résonance
- Le chant harmonique, sons curatifs
- Les chants traditionnels et mantras.
- Prendre du plaisir à chanter ensemble.
- Le travail sur le corps, la respiration, la voix.
- Trouver un bien-être et se détendre.

QUAND ?

Le samedi 18 novembre
de 14 h 30 à 17 h 30

OU ?

Espace Pierre de Lune
2 impasse de la fontaine
44 640 le Pellerin

TARIFS

Atelier chant (durée 3h)
40 € par personne pour un atelier le samedi après-midi

OU S'INSCRIRE POUR L'ATELIER ?

Sarah Trutet au 06 88 43 26 79
sarah.trutet@gmail.com

Groupe limité à 9 personnes

Concert : chants du monde, musicothérapie

L'atelier se poursuit par un concert donné par Sarah à 20h.
Venez vous ressourcer lors de ce moment convivial et laissez vous transporter dans un voyage sonore apaisant mêlant voix et instruments du monde.

VENEZ NOMBREUX, AMIS, FAMILLE.
FAITES SAVOIR AUTOUR DE VOUS !

LA PARTICIPATION EST LIBRE

Un pot est organisé à la fin du concert, et les gâteaux sont les bienvenus !

Inscription pour le concert auprès de :

Sylvie Le Beller
Tél. : 06 34 37 35 68
sylphelebeller@hotmail.fr

L’intervenante



Sarah Trutet, professeure diplômée en musique et en Art-thérapie, propose des ateliers et stages chants ouverts à tous. Elle enseigne également le chant et le piano. Auteur-compositeur, elle fait partie du duo « Crista Galli » et a composé plusieurs CD.

Vous pouvez découvrir et écouter sa musique sur son site :

ayunnamusic.wixsite.com/singer-songwriter-mp

Notre voix est la parfaite expression de ce que nous sommes, de notre sensibilité.
Dans ses inflexions, notre voix peut porter nos tensions, et cela nous bloque pour chanter, pour apprécier notre timbre. Mais notre voix comporte également tout notre potentiel de beauté et de grâce. Travailler sur notre voix, c'est débloquer les zones de souffrances profondes du corps afin de révéler notre potentiel. C'est découvrir notre timbre, notre identité. Et aussi, apprendre à ressentir les vibrations, les fréquences du son dans notre corps.

Atelier chant, souffle, voix

Et CONCERT
Chants du monde, musicothérapie



Lieu de l’atelier et du concert

2 impasse de la fontaine
44640 le Pellerin
http://espace-pierre-de-lune.org