



## **Manuela Arvis**

Formatrice

Chanteuse formée à la polyphonie en musicothérapie (Nantes)

Auteure-compositrice et improvisatrice

Accompagnatrice en relation d'aide initiée à la relaxologie

*Atelier de Chant Bien-Être*

*Cours collectifs de 2H – 4 à 8 participants*

### **ATELIER CHANT BIEN-ÊTRE : « DU CORPS À LA VOIX »**

***Venez vibrer et découvrez votre voix !***

**Je vous propose de découvrir une pratique bonne pour vos cordes vocales, votre corps et votre esprit !**

Les ateliers mêlent pratique corporelle et respiratoire, technique vocale, cercle vibratoire, polyphonie (chants du monde) et improvisations pour **développer sa créativité et la confiance en soi.**

#### **Avantages de cette pratique :**

- Découvrir les mécanismes de la voix par le corps pour chanter avec une voix ajustée qui apporte autant au corps qu'à l'esprit,
- Se découvrir par la voix,
- Bénéficier de la portée thérapeutique des sons vibratoires,
- Chanter, vibrer avec d'autres et développer son écoute !

*Pratique ouverte à tous, sans pré-requis musicaux*

**[manuela.arvis@laposte.net](mailto:manuela.arvis@laposte.net)**

**06 59 42 53 06**