

Titre « Connexion au corps et à la voix »  
samedi 11 mai 2024 à Silex  
Horaire 10h 17h

Depuis toute petite je suis passionnée par la danse et la musique qui me permettent de m'exprimer et de me sentir pleinement exister comme un élan vital et instinctif. Mon chemin de vie m'a amené à explorer mes capacités de chanteuse, de musicienne intuitive et de danseuse au travers de diverses formations et d'expériences personnelles pour les intégrer dans ma pratique professionnelle aujourd'hui et de les diffuser pour apporter un mieux-Etre à chacun.

L'atelier « Connexion au corps et à la voix » , est une invitation à faire un pas vers vous et à entrer dans le mouvement et dans le chant en pleine présence pour vous découvrir et vous connecter en profondeur à vous-même.

Durant la matinée, je vous propose de faire entendre votre voix , de méditer et de faire circuler l'énergie vitale par la pratique du Yoga du son (pranayamas , asanas ,chants de mantra ).Puis, je vous inviterai à vous abandonner à la Terre pour vous enraciner au cœur de votre Etre. Lors de cette rêverie chamanique, j'utiliserai des instruments du monde pour émettre une palette de couleurs vibratoires large mais ma voix sera mon instrument de prédilection.

Au fil des notes , des mots , des souffles et du rythme du tambour, je vous inviterai à voyager au plus profond de votre être pour écouter votre voix intérieure qui vous dévoilera les messages de votre cœur et de votre âme.

Durant le midi, nous profiterons d'un temps d'échange autour d'un repas partagé. Apportez une de vos spécialités à déguster ensemble , ce sera bienvenu ; )

Durant l'après-midi, je vous amènerai à vous connecter à votre for intérieur et à découvrir votre corps dans la conscience du mouvement.

Par la guidance à la voix et avec la musique ,je vous accompagnerai vers la liberté du corps dans la dynamique du mouvement pour vous faire ressentir divers états d'Etre.

Cette aventure humaine est aussi une invitation à co-crée ensemble une communication douce initiée par les corps en mouvement qui s'apprivoisent dans le flow du collectif.

Au plaisir de partager ce moment envoutant et d'entrer dans la danse avec vous.

Tarif conseillé : 40 euros/ personne pour la journée d'atelier.

Nombre de place limité.

Inscription auprès de Solène 06 48 62 47 59 ou par mail [mieresolene@gmail.com](mailto:mieresolene@gmail.com)