



Université
Populaire
Vivarais
Hermitage

Souffle sonore, chant de voyelles, chants collectifs et intuitifs



Mme BRAVI Aurélie (Coach en naturopathie Instructeur Nirvana Fitness Relaxation et harmonisation sonore Animations musicales et bien-être)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : TOURNON - MMPT
(Salle de Spectacle)

MATERIEL : Aucun

Début le samedi 06 mars 2027

CODE ACTIVITÉ : SBD 740

DURÉE : 01:30

Prix : **20.00 €**

DESCRIPTION

Je vous propose un atelier autour de la voix, inspiré de yoga du son.

Nous commencerons par quelques mouvements doux afin de détendre le corps.

Nous continuerons par quelques exercices respiratoires et souffles sonores pour libérer les tensions, puis nous découvrirons les différents espaces de résonance dans notre corps à travers des exercices de chant de voyelles.

Ces pratiques (accompagnées de différents instruments), permettent d'apaiser le mental, d'améliorer la respiration, de libérer des tensions, d'ouvrir et explorer différents espaces de résonance dans le corps et de libérer sa voix.

Nous pratiquerons également du chant intuitif et des chants collectifs (accompagnés au handpan, tambour, kotamo), sur lesquels vous pourrez aussi vous mettre en mouvement si vous le souhaitez.

Les exercices vocaux pourront varier d'une séance à l'autre.

C'est avec une grande joie que je partagerai mon univers, ma passion.

Au plaisir de vivre ces moments avec vous.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	06-03-2027	10:00	01:30	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Samedi	13-03-2027	10:00	01:30	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Samedi	20-03-2027	10:00	01:30	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE