



# LA VOIX VERS SOI

**LES DRIVERS**

**UN WEEK END LUDIQUE POUR MIEUX SE  
CONNAITRE**



## POUR VOUS QUI SOUHAITEZ :

- Découvrir votre voix, lui permettre de s'épanouir et vous épanouir grâce à elle
- Contacter votre vitalité
- Progresser dans la qualité et le confort de vos relations avec les autres et avec vous-même
- Développer votre confiance en vous tout en vous amusant

## OBJECTIFS :

Acquérir des outils et méthodes pour mieux se connaître et aborder la relation à l'autre et en particulier progresser dans :

- Reconnaître et mobiliser ses ressources
- Reconnaître et gérer ses besoins
- Prendre du recul par rapport à son mode de fonctionnement
- Utiliser sa voix... pour cheminer sur sa voie

## MÉTHODOLOGIE :

Dans un climat sain, protecteur, chaleureux et bienveillant, la formation se répartit entre théorie et pratique sur les plans corporel et intellectuel. Les techniques utilisées sont entre autres

- Apports théoriques synthétiques (les drivers: 5 messages, comportements, qualités, enjeux, pistes...)
- Échanges, partages d'expérience
- Entraînements
- Exercices créatifs
- Expression corporelle
- Techniques vocales (utilisation du souffle, des résonateurs, du corps, mise en espace, musicalité...)

## ANIMATRICES :



**Marie Géligné** : artiste lyrique, professeur de chant et Gestalt thérapeute, parallèlement à une carrière artistique, elle enseigne le chant depuis plus de 15 ans sous l'angle du coaching vocal. Elle crée et anime de nombreux stages autour de la voix.



**Laure Gerard**: coach, formatrice et chanteuse. Elle a exercé pour différents clients en tant que chef de projets internationaux avant de s'orienter vers l'accompagnement des personnes et des entreprises dans leur développement et la réalisation de leurs projets

## INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS :

- Dates France: du 30 novembre à 18h au 2 décembre à 17h30
- Dates Belgique: du 7 septembre à 18h30 au 9 septembre à 17h30
- Tarifs : 320€ TTC pour les particuliers et 500 HT pour les entreprises. Les frais de repas sont inclus
- Aucun niveau musicale n'est requis