



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