

RELAXATION ET VOIX

Dates : Du 13 au 17 avril 2015.

Lieu : Le COGHOR La Souris Chaude – Trois Bassins La Réunion

Formatrice : Cécile NOPRE

Orthophoniste et relaxologue auprès d'enfants, adolescents, adultes et personnes âgées, je vous propose une formation dont le thème sera « RELAXATION et VOIX », pour une voix en accord avec soi.

Objectifs : Oser se libérer et libérer sa voix, développer le sentiment de bien-être en ressentant son corps/instrument, apprendre à respirer pour mieux gérer son corps, développer sa capacité d'écoute et d'observation des attitudes corporelles, respirations, postures, expressions, modes de communications, développer la capacité à se relaxer par l'expérience vécue.

Public : Psychomotriciens, Orthophonistes, Kinésithérapeutes, Ergothérapeutes, Aides-soignants, chanteurs, chargés de cours ou d'enseignement, ou tout autre personne ayant le désir d'acquérir une expérience approfondie de la relaxation.

Programme : Travail autour des vibrations, des résonances, de la voix, des sons, la mise en place du langage et ses blocages en relation avec tonus et émotions. Seront utilisées différentes méthodes et approches de relaxation telles que, Relaxation « Jacobson », toucher bien-être et détente, automassages : Do-In, Yoga Nidra, de conscience respiratoire, ainsi qu'un travail théorico-pratique à partir du vécu et du partage.

Contacts : Béatrice CHENEL 4, Rue Lamarque 33360 CARIGNAN de BORDEAUX Tel : 05.57.77.60.97.
Cécile NOPRE : 06.76.76.13.57.

N° de Formateur 72.33.02.800.33