



Atelier Gemme :
Expression,
Corps et voix

Mouvement et chant permettent de :

- Sortir de sa zone de confort
- Travailler l'estime et la confiance
- S'aimer dans sa globalité
- Evoluer à sa manière

Journées :
sam 18 juillet
sam 15 août

Demi-journées :
sam 1er août
dim 13 septembre
sam 26 septembre
sam 10 octobre

SAINT-HELEN
6km de Dinan (22)

+ d'info : 06.59.71.24.50
www.pauline-racinne.com



La Gemme : atelier Expression, Corps et Voix : **Samedi 18 juillet**

Séance à la journée de **9h à 18h**

Thème de la journée : Retrouver et/ou Orienter son élan. Revenir à ce qui vibre en soi, le définir pour mieux canaliser son énergie. Prendre conscience de soi et s'épanouir.

PROGRAMME* :

Matinée :

- On se remet dans le corps pour la première partie de la matinée. Exploration de l'amplitude (quel est mon espace? Où m'amène le corps? Qu'est-ce que signifie la grandeur en moi?)
- Retour au calme - observation. J'écris ce que ça a produit en moi. Ouverture / Partage.
- De cette première partie, découle l'approche de la voix parlée. Qu'est-ce qui émane de moi avec les mots que je choisis - sensations / vibration... Puis on passe à la voix chantée. J'affirme. Passage intérieur - extérieur. Je laisse sortir. J'exprime. Comment ça sort. Comment je l'oriente.

Synthèse de la matinée : Je m'unis au corps et à la voix.

Après-midi :

- Travail sur tout ce qui est important pour chacun en globalité
 - Travail individuel et/ou en duo pour aller chercher plus loin les correspondances / enrichir les paramètres stabilisant de chacun
 - Retour dans le coeur et expression / émotions
 - Adaptation à la situation en fonction de l'objectif choisi dans des exercices corps et voix.
- Synthèse de l'après-midi : échanges et fixation de sa nouvelle direction.

** Pour toute personne ayant déjà participé à une Gemme (atelier expression, corps et voix), les exercices sont évolutifs et amènent toujours à aller chercher plus loin.*

MODALITÉS & INSCRIPTION via le lien suivant :

<https://www.pauline-racinne.com/atelier-collectif>

Contact : Pauline Racinne au 0659712450 - p.racinne@gmail.com