

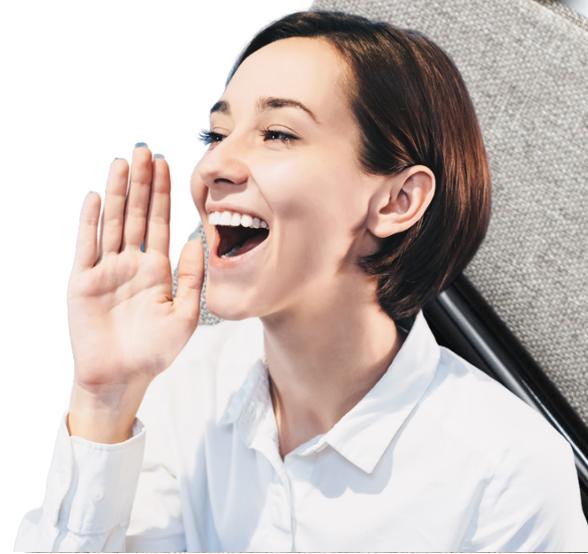
JOURNÉE DE LA VOIX DU 21/01/2023

" Osez votre voix "

Journée en visioconférence toute entière dédiée à votre voix pour la découvrir, la pratiquer, l'apaiser. Échanger en groupe et en solo.

Écoute, Créativité, Joie, Détente, Mieux être et lâcher prise garanti.

LE 21 JANVIER 2023 | 09 H 30 À 18 H 00
SUR INSCRIPTION 111,00 EUROS TTC





Programme

09 H 30

OUVERTURE ET TOUR DE PAROLE
POSER VOS INTENTIONS

10H 00

EXERCICES ET PRATIQUES
ÉCHAUFFEMENT
LA RESPIRATION ABDOMINALE
LES VOYELLES
L'ANCRAGE

12 H 00

PAUSE DÉJEUNER

13 H 00

REPRISE METEO INTERIEURE

13 H 30

LIBÉRER VOTRE VOIX
PARTAGE D'UNE CHANSON
LES CROYANCES LIMITANTES
LES BLOCAGES

17 H 40

TOUR DE PAROLE
CLOTÛRE

