

# 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

