

*La voix en liberté*



**Public :** TOUS  
**Prérequis :** Aucun

## Rire et Voix dans tous ses éclats

### Objectifs

- Se connecter à sa joie profonde, s'épanouir
- Renforcer la confiance en soi
- Trouver la voie du gai-rire (guérir)
- Mieux connaître son corps et les organes du rire et de la voix
- Explorer sa voix en douceur dans le respect de soi, ici et maintenant
- S'exercer à choisir la joie

### Rire et chanter en liberté !

Explorons le rire et le chant comme base de la pratique vocale !

Pratiquons le rire comme une action choisie !

Ce stage consacré uniquement au rire et à tous les jeux de voix vise à renforcer confiance en soi, joie et santé !

### Démarche pédagogique

Les différents temps proposés impliquent les plans mental, physique et émotionnel. Ils permettent aux participants d'entrer dans leur espace intérieur et de se connecter à leur être authentique, innocent et joyeux. L'exploration sensorielle spécifique à chacun est encouragée et valorisée comme une véritable clé d'épanouissement.

### Une mise en pratique ancrée dans le corps

De la relaxation à la mise en mouvement du corps, en passant par des vocalises, des chants, des jeux de voix, des massages et des rires en cascade... Autant de propositions sensibles et ludiques permettant de (re)trouver centrage et stabilité intérieure.

Tout au long du stage, les participants sont invités à rester connectés à leur corps afin de se fier à leurs sensations pour créer, exprimer, rire et chanter.

### Supports

- documentation scientifique sur les bienfaits du rire et de voix chantée.
- planches anatomiques sur les organes du souffle et de la voix