

Exprimez votre authenticité vocale

Vous n'aimez pas votre voix? Vous vous sentez bloqué dans votre expression? Vous ne vous faites pas entendre?

DECOUVREZ LES BULLES

“Libérer sa voix”

Des séances conçues comme des bulles d'intériorité pour se délester des tensions et explorer sa voix sans jugement.

Une expérience transformatrice!

Les effets et bénéfices

- Relâcher les tensions corporelles et émotionnelles
- Se reconnecter à son intériorité par le son et la vibration
- Explorer sa voix dans les graves et les aigus
- Construire une voix plus ancrée, plus profonde, plus authentique
- Acquérir de la fluidité et développer un bien-être global

Réservez votre activité
contact@vibrer-sa-voix.fr

www.vibrer-sa-voix.fr

FORMAT

- **Les séances individuelles** pour avancer à son rythme, dans un cadre sécurisé
- **Les ateliers collectifs** : bénéficier de l'effet accélérateur du groupe

METHODE PROGRESSIVE

1. **Corps-souffle** : Comprendre et harmoniser son instrument
2. **Ressenti** : Se reconnecter à ses sensations/émotions
3. **Voix** : Explorer sans jugement (authenticité, ancrage, profondeur)

Les outils : Posture, mouvement, respiration, son, vocalise

INFOS

- **Lieu** : Yvelines
- **Séance individuelle** : 1 heure, 50€
- **Atelier collectif**: Groupe (4 à 5 personnes), une demi-journée, 70€