



# Le Souffle, la Voix et le Mouvement

Avec **Mireille Lambert**

Praticienne en Souffle et Voix

\*\*\*\*

Dans le cadre des ateliers Bien-être en famille, Mireille animera un atelier au jardin

**le samedi 1<sup>er</sup> octobre de 14h00 à 16h00.**

Venez nombreux en famille découvrir combien le **Souffle** et la **Voix** sont **Source de Bien-être intérieur**.

Par le chant de **sons voyelles** et autres **jeux vocaux**, le **souffle** se fait **plus long**, la **respiration**, essentielle à une bonne vitalité, une bonne santé physique et psychique, devient **plus ample**, **plus profonde**. Les tensions se libèrent laissant la place à une **détente profonde** et un **regain d'énergie**.

Des **chants** accompagnés au **tambour** vous seront proposés.

Divers instruments ( **bâton de pluie**, **carillon**, **bol chantant**, **bol de cristal** et **maracas** ) seront mis à la disposition des petits et des grands.

Chaque atelier est **unique** et une **co-création** de l'instant dans une **ambiance joyeuse** et **conviviale**.

*Ateliers pour tous accompagnés ou non d'enfants*

*Aucune connaissance préalable en musique et en chant n'est nécessaire*

*Participation souhaitée : 20€ (famille) – 15€ (personne seule)*

**Renseignements et inscriptions au 06.60.96.92.01**

**[www.enchantezvous.fr](http://www.enchantezvous.fr)**