



ATELIER

Oser sa voix pour oser être soi : vivre l'expérience du chœur avec du cœur

Dimanche 11 juin 2023

Public

Cet atelier est ouvert à toutes et tous, quel que soit son rapport au chant. Un climat de bienveillance est à la base de la proposition et de l'exploration. **Aucun prérequis n'est nécessaire.**

Intention de l'atelier

L'intention de cet atelier est simple : chanter à pleine voix des chants accessibles, joyeux et inspirants qui s'apprennent rapidement.

Il y aura de la diversité dans les chants: africain, Maori, bassin méditerranéen, jazzy et de la chanson française et internationale. Nous chanterons à l'unisson et ferons aussi des contrechants pour explorer la dimension polyphonique qui ouvre sur une dimension supplémentaire au plaisir de chanter.

L'atelier est dynamique, on chante debout, avec une invitation à impliquer le corps, ce qui libère la voix et les émotions. Il y a une dimension ludique pour que l'on s'amuse tout en faisant de la musique.

Ensemble, nous serons ainsi invité-es à :

- nous écouter collectivement lorsque nous chantons
- nous écouter en dedans, pour voir comment cela vibre en nous
- ressentir la force, l'énergie et l'harmonie qui émergent de cet acte spontané qu'est chanter
- former un chœur au service de la musique
- être attentif au silence, car c'est aussi de la musique
- se vivre en résonance dedans et en groupe

Conditions pratiques

Date	dimanche 11 juin 2023 (2 groupes)
Horaires	- groupe 1: de 09h30 à 12h30 - groupe 2: de 14h00 à 17h00
Lieu	salle à Genève (détail à venir)
Coût	Frais d'inscription de CHF 40.- par personne à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir ci-dessous)
Inscription	www.ressource-mindfulness.ch/chant ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 40.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, remise par chaque participant-e en fin d'atelier.

La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire, développé notamment par l'Université du Nous. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant l'atelier. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e.

Intervenant



Tanguy Lunven, musicien, chef de chœur et ancien manager

Tanguy est passionné par le chant, les relations humaines et le sens de la vie depuis son enfance. Il aime partager ses passions et permettre à ceux et celles qui le désirent de faire un pas vers plus de confiance, de sérénité et d'alignement. Il intervient principalement dans les entreprises en faisant chanter des centaines de personnes à travers le monde (par exemple: Hermès, l'Oréal, Nestlé, Airbus, Hewlett Packard, Danone, etc.). Ses clients disent de lui qu'il est un « enchanteur d'organisation ».

Pour en savoir plus : www.tanguylunven.com

Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.