

CHANTE EN CADENCE

LES TECHNIQUES VOCALES ET MUSICALES AU SERVICE DU LIEN



Le cheval est capable de détecter le moindre changement physique et émotionnel qui s'opère en nous (stress, pression sanguine, fréquence cardiaque...). C'est un maître dans l'art d'utiliser le langage non verbal. Le cheval utilise tel un virtuose ses capacités cérébrales, et particulièrement le cerveau émotionnel. Le lien ancestral qui nous lie au chant et à la danse nous permet de retrouver ce même lien à ses côtés, et de nous diriger vers un état de relaxation profond (ondes alpha : entre 8-13 hz).

Le chant offre rire et respiration. Il allège les tensions et déclenche à lui seul des endorphines, de la dopamine, de l'ocytocine et de la sérotonine.

Le rythme de la musique libère le corps qui se rigidifie bien souvent dans nos sociétés occidentales. En libérant celui-ci et en venant stimuler l'oreille interne, la conscience et la synchronisation des mouvements permet une cadence plus harmonieuse et ouvre une voie royale vers le lâcher prise.

A travers cette expérience, les sens sont décuplés et laissent place à un état méditatif et intuitif.



LA JOURNEE DÉCOUVERTE : 9 H - 18 H

Matinée :

- 8 h 30 : Présentation autour d'un petit déjeuner
- 9 h - 10 h 30 : Atelier en groupe à pied (Chant et respiration)
- 11 h - 12 h : Mise en pratique avec les chevaux
- 12 h - 13 h 30 ; Repas tiré du sac

- 13 h 30 - 15 heures : Atelier autour de la pulsation à pied et en musique
- 15 h 30 - 18 h : Mise en pratique à cheval ou à pied en groupe

UNE JOURNÉE POUR APPROFONDIR : 9 H - 18 H

Matinée :

- 8 h 30 : Petit déjeuner
- 9 h - 10 h 30 : Atelier en groupe à pied (cohérence cardiaque, la voix parlée et la vibration de la voix chantée)
- 11 h - 12 h : Mise en pratique avec les chevaux en passages individuels et personnalisés
- 12 h - 13 h 30 ; Repas tiré du sac

- 13 h 30 - 15 heures : La posture archaïque en musique
- 15 h 30 - 18 h : Mise en pratique à cheval ou à pied en passages individuels



25 MAI À 19 H 30 - MON PREMIER SPECTACLE INTUITIF

Chaque couple a quelque chose de merveilleux et d'unique à exprimer. Ce sera l'occasion de faire ton premier numéro non préparé dans un total lâcher prise. Ce sera le moment idéal pour mettre en application les outils explorés pendant le stage et d'inviter tes amis à découvrir votre duo.

Tenue de lumière recommandée.

Le matériel de sonorisation est fourni à condition qu'il existe un manège couvert et une prise de courant aux normes pour la sécurité de chaque participant.

TARIFS

Journée découverte	80.00
journée approfondissement	80.00
Deux journées de stage	140.00
Spectacle en option	Gratuit

infos et contacts

Lyze Beyer : 07 61 15 01 99