|  |  |
| --- | --- |
| estimedesoi.jpg  Ateliers Mensuels avec **Laurène Regout Chanteuse, Coach et Formatrice**  **Expression authentique, Confiance en Soi, Bien- être, Synergie de groupe positive, Créativité, Apprendre en s’amusant, Dépassement de soi, Développement personnel,**  **Equilibre intérieur, Acceptation positive, Assertivité, Ecologie, Sécurité ontologique, Respect…** | **« Bien dans ma Voix, Bien dans ma Vie !»**  conquérir.jpg |

Quand ? Un samedi par mois ; ateliers de 3h, de 10h à 13h

Où ? «Centre Om Vitae » 6, route du pont Pinay, la Maison Blanche, 69670 Vaugneray

Quoi ? La Voix comme clé d’expression authentique, d’estime de soi, de bien-être, de dépassement de soi, de résilience…

Tarif ? 35 € par atelier, soit 350€ les 10 ateliers. 1er chèque d’inscription à envoyer au 3 rue de Verdun, 69510 Messimy

Qui ? Ouvert à toutes et à tous, tous les niveaux

Groupe ? Les inscriptions se feront par ordre d’arrivée jusqu’à 12 personnes maximum

Dates ? **10 séances : 5 septembre-3 octobre- 7 novembre- 19 décembre- 9 janvier-6 février- 6 mars- 24 avril- 29 mai- 19 juin (dates essentiellement hors vacances scolaires). Engagement à l'année.**



**Contenu des Ateliers:**

Nous travaillerons autant la voix parlée que la voix chantée, car il existe un lien intime entre les 2 versants de la Voix. Je vous accompagne pour ‘Oser vous affirmer par la Voix’ avec des clés techniques précises et des corrections individuelles dans une cadre ludique et bienveillant.

Le cours se déroule en 3 phases : Respiration, Voix Parlée, Voix Chanté

Exemple du Déroulement d’une séance :

Partie 1 : Respiration (1h)

* Prise de conscience de sa respiratoire (Introspection Respiratoire)
* Physiologie de la respiration (Anatomie appliquée par le mouvement)
* Equilibrer son souffle grâce aux exercices des différents étages de la Respiration Totale

Partie 2 : Voix Parlée (1h)

* Lire un texte à Voix Haute et corrections individuelles
* Jeux de rôles pour s’affirmer sans peur
* La poésie comme reflet de notre intériorité lumineuse
* La joie de s’exprimer dans le cadre du non jugement envers soi-même et les autres

Partie 3 : Voix Chantée (1h)

* Clés techniques et découverte de son instrument : le corps
* Acceptation positive de sa voix et de ses qualités
* Identification bienveillante des zones d’améliorations possibles
* Chant harmonisant : le chant comme outil de bien-être, détente
* Tapis sonores et chants collectifs intuitifs
* Exprimer ses émotions par le chant dans le groupe
* …

**Laurène REGOUT** **Chanteuse, Coach et Formatrice - Particuliers et Entreprises**

**Chanteuse Lyrique 12 ans de formation** - 3 Conservatoires, 3 pays, 3 diplômes

**20 ans d’expérience de la scène** et de la Gestion du stress (Opéras, festivals…) **20 ans de travail de la Voix** - gestion des émotions et gestion de la respiration **15 ans de pédagogie vocale** -Pédagogie du mouvement libéré, assumé et naturel

**ᐅ En 2010 Elle crée sa technique de libération la Respiration :** recherches anatomiques, étude des bases de la médecine chinoise, rencontre de spécialistes de la santé… Technique qu’elle nomme **« La RESPIRATION TOTALE »**

**Qi Gong 7 ans de formation, diplômée en 2012**

**Le Qi Gong est un Art d’Equilibre Interne** dont les fondements sont le travail de la respiration et l’alignement du corps, la maîtrise de son énergie. Bienfaits : Améliore les fonctions corporelles, développe la résistance à la maladie, induit un **corps relaxé et un esprit calme. Technique précieuse de Maîtrise de Soi pour allier détente et performance**

**Formatrice en Prise de Parole** : **Mots clés :** Fondamentaux de la Prise de Parole en Public/ Conduite d’entretien et Typologie client/ Intelligence relationnelle/Modes de communication/ Interrelation et Vision panoramique. Elle s’est spécialisée dans la mise en cohérence de la posture, de la respiration et de la voix au service d’un message impactant et explicite. **Formatrice au Cabinet Delsol Avocats - Elu meilleur cabinet de France en 2019. Elle a enseigné avec Maître Camille Rousset à l’Université Lyon 3 : Faculté de Droit**

**Médiatrice en ‘Approche Systémique**: **Bénéfice : Comprendre les dynamiques cachées/automatismes** qui pilotent - à notre insu – notre comportement interrelationnel afin de s’en affranchir avec bienveillance

Objectif : Libérer les ‘pressions internes et externes’ que subissent les individus dans un système tel que : l’Entreprise, le Couple, la Famille, la personne en tant que telle… ᐅ Méthode qui privilégie : la mise en cohérence, la médiation, la priorisation, le respect de tout ce qui constitue le système, la force de positionnement… **Accompagnement pour passer du ‘système que l’on subit’ au ‘système ou l’on agit’ ! Efficace en cas de :** Conflits, Crises, Burn out, Reconversion professionnelle, perte de repères, difficulté à s’affirmer…

‘Désamorcer la situation pathologique’ passe par la compréhension de notre part de responsabilité. **Sujets de prédilections**: Equilibre personnel, Interrelation et Intelligence relationnelle **Ma Devise**: **« La Force de la Parole »**