



CHANT THÉRAPEUTIQUE

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Isabelle Bourquin

Le chant thérapeutique est **une approche corporelle, émotionnelle et vibratoire** qui permet d'explorer sa voix dans un cadre bienveillant. Il ne s'agit pas de « savoir chanter », mais de se reconnecter à soi, à son souffle, à ses émotions, à travers la vibration sonore. Guidé(e)s par la musicothérapeute, **les participant(e)s découvrent comment leur voix peut devenir un outil d'expression**, de libération et d'apaisement.

Les bienfaits

Dans une atmosphère douce et conviviale, le chant devient un chemin d'expression personnelle et de mieux-être. Peu à peu, **la voix se libère, les émotions circulent**, et chacun(e) retrouve le plaisir simple de chanter... Pour soi, pour se sentir vivant(e), aligné(e), apaisé(e).

Voici quelques bienfaits souvent observés :

- Favorise la détente et la respiration
- Libère les tensions émotionnelles ou physiques
- Aide à reprendre confiance en sa voix et en son corps
- Stimule l'énergie et la vitalité
- Favorise l'ancre et la présence à soi

Les techniques

L'atelier s'appuie sur des techniques issues du chant spontané, du travail vocal et de la relaxation :

- **Respiration consciente** et ancrage corporel
- **Échauffements vocaux** et jeux de sons
- **Reprise de chansons**
- **Vibration et harmonisation** par le son



Retrouvez cette thérapie sur otium.center

G₂ O₁ O₁ D₂

V₄ I₁ B₃ E₁ S₁

O₁ N₁ L₁ Y₄

► Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM

► Durée : 60 min

► Adapté aux ados et adultes : oui