

# « Libérer sa Voix et son Corps »

Apprendre à chanter et à respirer  
Se perfectionner

La voix – quel merveilleux instrument !  
Quel plaisir de s'exprimer, d'expérimenter  
en chantant et de se (re)découvrir ainsi  
des possibilités insoupçonnées,  
qui nous amènent à un plus grand épanouissement  
dans la vie de tous les jours  
grâce à la rencontre de soi-même et des autres.

**Mercredi 8 mai 2019**  
de 10h à 18h00  
À

**95800 CERGY**

Animatrice et renseignements :

**Cornélia Lesauvage**

<http://chant-art-therapie.e-monsite.com>

07 81 23 25 16

[cornelia.lesauvage@gmail.com](mailto:cornelia.lesauvage@gmail.com)

## Je vous propose de :

Découvrir la beauté et la puissance de votre voix  
Apprendre à placer votre voix et améliorer la justesse

Libérer votre respiration et vous détendre

Libérer vos énergies bloquées

Apprendre des « Chants du monde »

Vivre le rythme avec votre corps

Découvrir les résonateurs de votre corps et le chant « intuitif »

Rire, « lâcher prise », faire émerger et exprimer votre chant intérieur grâce  
à des exercices simples et ludiques dans une ambiance bienveillante  
et chaleureuse.

*Aucune pratique du chant ou du solfège n'est nécessaire.*

Contact : Françoise Pellerin 06 71 05 64 11 [fpell99353@aol.com](mailto:fpell99353@aol.com)

**Prix du stage : 60 €**

Le bulletin d'inscription est à renvoyer accompagné d'un chèque de 60 €,  
(à l'ordre de Cornélia Lesauvage)

à Françoise Pellerin, 37 rue de l'Orangerie 95800 CERGY  
(le chèque est encaissé après le stage et  
non-remboursable à partir du 30 avril 2019)

Quelques jours avant le stage, vous recevrez les détails pratiques par mail.



**BULLETIN D'INSCRIPTION** au stage de chant du 8 mai 2019

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

.....

Tel. : .....Port. : .....

E-Mail.....

