

## INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 17)



Début le mardi 24 septembre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS : Intervenante musicale, chef de chœur

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU572

Prix : **248.00 €**

## DESCRIPTION

Le chant, par la mobilisation corporelle qu'il entraîne, augmente la sécrétion d'endorphine, l'hormone du bien-être. Le chant devient alors un formidable générateur de plaisir et d'énergie positive, un antidépresseur naturel, gratuit et sans effet secondaire !

D'un point de vue psychologique cette fois, le chant a un effet apaisant en cela qu'il permet d'exprimer son ressenti. Il y a en effet toujours une chanson qui raconte notre histoire ou qui reflète nos pensées les plus profondes. En nous aidant à nous « connecter » à nos émotions et à les « faire sortir », le chant nous permet de dépasser le passé pour avancer. D'où le réconfort ressenti.

La technique de respiration utilisée pour chanter est semblable à celles utilisées dans le yoga ou les différentes pratiques de relaxation. L'exercice du diaphragme et des muscles abdominaux agit tout d'abord comme un « auto-massage » sur le bas ventre et les organes abdominaux et stimulent la fonction digestive. Libéré ainsi des inconforts digestifs, le corps peut se détendre plus profondément. En outre, rythmes respiratoire et cardiaque sont étroitement liés. En apprenant à allonger son souffle, on apprend à ralentir la cadence des battements du cœur et à accentuer ainsi la détente.

Lorsque l'on pratique le chant de manière appliquée, on se centre automatiquement, instinctivement. On se concentre sur son maintien, sur ses sensations corporelles et on focalise son intellect sur les paroles et la justesse des notes. Cette concentration, cet ancrage, a un effet bénéfique qui se prolonge bien au-delà de la séance de chant : le centrage, en évitant la dispersion et la distraction, permet une plus grande présence. Présence qui se manifeste par une meilleure efficacité dans les activités entreprises et également par une plus grande disponibilité aux autres.

Une représentation publique est prévue le soir de la Fête de la Musique.



## OBJECTIFS

Dans une ambiance conviviale et détendue, prendre contact avec sa voix véritable et par les exercices proposés apprendre à relâcher les tensions superflues.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	24-09-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	01-10-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	08-10-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	15-10-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-11-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-11-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-11-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	26-11-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-12-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-12-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-12-2019	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	07-01-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	14-01-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	21-01-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-01-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	04-02-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	11-02-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	03-03-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	10-03-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	17-03-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	24-03-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	31-03-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	07-04-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	28-04-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	05-05-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	12-05-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Mardi	19-05-2020	20:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER