

Bilan Psycho-vocal

* Un entretien permettant de fixer des objectifs personnels - Un test d'écoute (audiométrie) commenté, donnant des informations sur les mécanismes vocaux, corporels et expressifs de la personne, liés à son histoire - Le test de la carte mentale/4 registres du cerveau.

* Un bilan de la voix parlée et chantée

Durée : 2h15 Tarif : 98€

N.B : Possibilité en partie en distanciel (visio)

Chant Prénatal

Le chant est bénéfique pour la femme enceinte pendant la grossesse, mais aussi pour le bébé.

Le Chant prénatal apporte de la détente, une réelle recharge en énergie, un partage intime avec l'enfant à naître, un complément pour la préparation à l'accouchement- Tarif : 50€/1'heure.

N.B : Cours en distanciel (visio) possibles

Massages Sonores Vibratoires

Introduit par des techniques du SHIATSU, discipline énergétique de détente par pression des doigts, le massage sonore vibratoire est réalisé à partir de bols chantants et autres instruments tibétains, et de sons spécifiques chantés par le praticien - Tarif : 50€/1'heure.

Formations - Interventions extérieures

* **PARLER EN PUBLIC/ GESTION DU STRESS** (Prise en charge possible pour tout salarié/OPCO)

N.B : Cours en distanciel (visio) possibles

* **EN ENTREPRISE : Modules de Formation à thèmes : Coaching Vocal- Communication- Expression: Parler en public/ Cohésion d'équipe: donner du chœur à votre équipe/ Bien-être: Gestion du stress**

* Nous intervenons également dans toutes structures éducatives, médico-sociales, auprès de tous publics (établissements scolaires, organismes de formation, structures de loisirs, instituts spécialisés...)

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOPHONIE ?

Fondée par Marie-Louise AUCHER, en 1960, à la suite de longues et patientes recherches sur les sons et leurs correspondances vibratoires dans le corps humain, la Psychophonie, permet la mise en éveil des lieux de résonance du corps, à la fois émetteur des sons et récepteur des vibrations émises par ce son.

«C'est une démarche auto-expérimentale d'harmonie vitale utilisant, à la faveur de la voix parlée et chantée, les correspondances entre l'homme, les sons, les rythmes et le verbe, créant patiemment une synthèse personnelle de connaissance et d'équilibre.»

M.L. AUCHER

« La Voix est un trait d'union entre la pensée, l'émotion et le corps. La Voix exprime la pensée, l'émotion est reflétée et le corps est impliqué en totalité... »

Jacques BONHOMME

« Les pieds sur terre, la tête au ciel, entre les deux, l'homme est un instrument vibrant et transformateur d'énergie.»

Marie-Louise AUCHER

Association CORPS SONORE

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| <i>Siège Social</i> | <i>Siège Administratif</i> |
| 245 chemin Arnaud | Maison de Quartier Pont du Las |
| 83500 LA SEYNE | 56 Rue Félix Mayol |
| | 83200 TOULON |

N° Siret: 437 975 493 00010 Code A.P.E: 913E

Tél : 06.07.24.79.66 ou 04.94.89.39.85

Mail : corps.sonore.83@sfr.fr

Site : www.corps-sonore.com

Expression vocale CHANT

Coaching Vocal
CHANT Énergie, Méditatif
Polyphonies du MONDE, Variétés
Massages sonores vibratoires



Formations, Interventions diverses
CHANT prénatal
Bilan psycho-vocal
Événements / CONCERTS

Association CORPS SONORE

Mme Domi DUCHAMBON

Tel : 06.07.24.79.66 ou 04.94.89.39.85

Mail : corps.sonore.83@sfr.fr

Site à visiter: www.corps-sonore.com

Pour détails et précisions

L'Association

Corps Sonore propose toute l'année des activités autour de la voix parlée, chantée, du corps, de l'expression vocale et gestuelle, selon la méthode de **M.L Aucher** en Psychophonie, et les travaux de recherche et de pratique de **J.Bonhomme**, psychopédagogue de la voix et de la parole.

Pour Qui ?

Nous sommes tous concernés par la voix. Elle nous permet d'entrer en relation, elle est le reflet de nous-même. Sentir le besoin de s'exprimer par la voix, oser parler en public, se faire entendre, oser se dire, se sentir respirer, avoir l'envie de chanter, mieux poser sa voix, avoir de l'oreille, aimer sa voix et ne pas la fatiguer : De bonnes raisons pour vous intéresser au travail proposé.

Pour Quoi ?

- * Découvrir sa voix pour s'ouvrir à soi-même et aux autres.
- * Découvrir son corps comme instrument sonore, pour jouer de soi en totalité : unité corps - tête - émotion.
- * Libérer le corps expressif.
- * Se re-connaître, s'harmoniser.
- * Se recharger en énergie.
- * Trouver l'expression propre à chacun.
- * Rechercher un équilibre entre ses pôles Yin/Yang
- * Maîtriser sa voix pour être à l'aise en public
- * Eprouver du plaisir à chanter seul(e) ou en groupe, sans idée de jugement ou de comparaison.

Par quoi ?

- * Une prise de conscience corporelle et sensorielle
- * Des exercices de respiration et de posture.
- * Des vocalises d'échauffement et d'éveil avec les correspondances sonores selon les découvertes de M.L Aucher (**Psychophonie**).
- * Des jeux vocaux et pose de voix, la pratique du son osseux.
- * Des jeux rythmiques, mélodiques.
- * De l'expression scénique et gestuelle- Impros : voix parlée/voix chantée.
- * L'apprentissage d'un répertoire de chansons : variété, canons, chants polyphoniques du monde... Ce travail corporel et vocal, apporte une réelle recharge en énergie: fabuleux outil de lâcher - prise, d'unité et de conscience de soi, d'écoute, de développement personnel. Accessible à tous, il n'est pas nécessaire de savoir déjà chanter pour l'aborder.

Domi DUCHAMBON

*Thérapeute et Coach de la voix
Professeure de chant/Relaxologue
Animatrice/Formatrice/Chanteuse*



- Certifiée par le collège de Psychophonie : **Expression Vocale - Chant**
- Formée en « **Voix et Relation d'Aide** » : Ecole de psychophonologie avec J.Bonhomme
- Formée en chant prénatal et familial
- Diplômée en **Relaxologie** appliquée aux ressources humaines
- Formations en massages sonores et shiatsu
- Formations en développement personnel
- * Animation et gestion d'ateliers, stages, séances individuelles, modules de formation
- * Expériences de direction, de formation et d'animation auprès de groupes d'enfants, ados, jeunes et adultes depuis plus de vingt cinq ans
- * Pratique du chant choral, individuel et de groupe

Ateliers Vocaux/CHANT Réguliers

- * **Toulon: - Petits Ateliers ouverts à tous**
Travail corporel et vocal- répertoire chants de variété
MARDI 17H45-18H45
Au local de Corps Sonore-Maison de quartier Pont du Las
Possibilité d'autres créneaux à définir/demandes
Tarif : Adhésion annuelle = 25 €
23€/l'heure/personne
- **Groupe Cœur de Voix- Acquis demandés**
Travail vocal- répertoire chants polyphoniques du monde
JEUDI 17H45-19H15
Tarif : Adhésion annuelle = 25 €
18€/séance/personne

Stages, Journées, WE...

- * **Après-midis Chantantes (14H30-17H30)** sur Toulon :
Samedis 14 Septembre/ 12 Octobre/ 16 Novembre /
14 Décembre 2024 et
18 Janvier/22 Février/29 Mars/26 Avril/ 24 Mai/
28 Juin 2025
Tarif : 23€ l'après-midi - Adhésion annuelle = 10 €

Concerts, Représentations

- * **Evénements/Concerts** (manifestations publiques ou privées/Mariages/ Maisons de retraite/établissements privés, publics, spécialisés) : **avec le groupe NOMADE SONG** (Guitare/Violon/Percu/Chant: Celtique /Chansons Françaises/ Pop/Folk)
- * **Soirées Festives** : Samedi 5 Octobre 2024
Samedi 11 Octobre 2025
(Tous les détails sur site:www.corps-sonore.com)

Séances individuelles

- Lieu** : Toulon Ouest- Maison de quartier Pont du Las
- * Une rencontre et une plus grande connaissance de soi-même.
- * Une exploration approfondie de la voix, de son instrument sonore.
- * Des apports pédagogiques, techniques et un accompagnement psychologique répondant à la demande et aux besoins du moment.
- Tarif** : 48€ /l'heure - Adhésion annuelle = 10 € - Sur RDV
- N.B** : Cours en distanciel (visio) possibles