

# CHANT et QI GONG

## *une voie vers la connaissance de soi*

Dans une synergie corporelle et vocale, cet atelier vous invite à explorer l'enracinement, la centration, la gestuelle, à laisser s'épanouir le souffle porteur du son. Une proposition pour expérimenter le lâcher-prise au profit d'une posture dynamique où circule l'énergie vitale.

Autant de mises en lumière, de prises de conscience et ressentis possibles, pour incarner notre Corps-instrument en un socle vibrant entre terre et Ciel.

Chants profanes et sons sacrés d'Orient et d'Occident, mouvements et méditations Qi Gong, massages sonores, marche consciente...seront les supports pratiques pour une présence à soi et une écoute de l'autre.

**Dates :** du vendredi 22 mars 18h au dimanche 24 mars 2024 16h

**Lieu :** au Moulin de Grouches à Luchaux (80) [www.pranahvital.com](http://www.pranahvital.com)

**Tarif de l'atelier :** 240 euros

**Tarif hébergement et repas :** 210 euros

**Prérequis :** aucune connaissance musicale technique, avoir une bonne oreille, Oser la découverte

**Anne Parain** Tél : 06 85 65 60 38 [www.anneparain.com](http://www.anneparain.com)

*Art-thérapeute par le chant et formatrice certifiée, soprano colorature*

**Marie-Cécile Leclot** Tél : 06 76 20 91 55

*Animatrice diplômée de Zhi Neng Qi Gong (Ass. La Coloquinte)*

**Inscriptions auprès d'Anne Parain**

**Tél : 06 85 65 60 38 [www.anneparain.com](http://www.anneparain.com)**

