

## SAINT JORIOZ / HAUTE SAVOIE

### Semaine Thématique Musicothérapie Du 9 au 16 octobre 2022

#### LE CHANT DES OISEAUX & ENTRE VOUS ET VOUS

L'idée de ces ateliers est de pouvoir proposer aux aidants,  
un espace de lâcher-prise et de réduction du stress.



#### Angela proposera les thèmes suivants:

- Exercices de respiration et libération sonore: par des vocalises conjugué à des points énergétiques du corps pour favoriser le relâchement, l'ouverture de l'instrument (vocal), la vibration et donc le bien être.
- Atelier d'écriture expression musicale: atelier d'écriture libératrice pour exprimer ses ressentis.
- Le lâcher-prise par la voix et le corps: exercices de lâcher-prise par les mouvements du corps et des sons libérateurs suivant la méthode de Anat BANIEL (spécialiste de la neuroplasticité du cerveau)



#### Catherine proposera les thèmes suivants:

- Réduction du stress : enseignement de la Cohérence Cardiaque + Hypno-relaxation : séance d'hypnose Ericksonienne
- Libération des émotions : Théorie et application de l'EFT sur le thème de la libération des émotions.
- Le lâcher-prise, spécifique aux aidants : Hypno-relaxation



MANUREVA REPIT – 21 avenue Simone Veil – Le Crown Bat B – 06200 NICE

INFORMATIONS ET RESERVATIONS

Tel.: 04 93 37 61 44 / @ : infos@manurevarepit.fr

www.manurevarepit.fr

2022