

## **BIOVOIX, ouvrir sa voix (... sa voie ?)**

*Di 26/03, de 10 à 18h, auberge espagnole pour le repas du midi, Centre culturel MJC, 29 €.*

La méthode Biovoix propose un travail de développement personnel basé sur le travail de la voix, l'improvisation chantée et l'interprétation de chansons.

Par un travail de la voix respectueux et doux, créatif et ludique, accessible à tous-tes, cette méthode amène vers plus de confiance et d'estime de soi. Elle encourage à exprimer et apprivoiser ses émotions qui deviennent des ressources d'action et de créativité positive.

Nous retrouvons le plaisir et la joie de chanter seuls ou avec les autres. La communication devient plus aisée. Le bien-être et la capacité à se relaxer augmentent. Le travail avec la voix est un instrument de changement privilégié pour se reconnecter à la joie intérieure.

Il harmonise corps, émotion, énergie et pensée. Il améliore la relation à soi, aux autres et au monde.

Venez l'expérimenter !



### **Animé par :**

Roberto Liradelfo, concepteur de la méthode Biovoix.  
Formateur en communication. Thérapeute psychocorporel.

### **Informations complémentaires :**

Sur inscriptions.

**A prévoir :** Un tapis de sol, un coussin pour s'asseoir, une couverture pour la relaxation. S'habiller avec vêtements souples : training...