

## Bilan Psycho-vocal

- \* Un entretien
- \* Un test d'écoute (audiométrie) commenté, donnant des informations sur les mécanismes vocaux, corporels et expressifs de la personne, liés à son histoire
- \* Un bilan de la voix parlée et chantée

## 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. La participation du futur papa est vivement conseillée.

## 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. Les vibrations de ce bain sonore, véritable massage intérieur, engendrent un lâcher-prise permettant de diminuer le stress, libérer des blocages, soulager et faire apparaître un calme intérieur.

## Formations - Interventions extérieures

\* Modules de Formation à thèmes : Coaching Vocal et prise de parole/ 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

Siège Social  
245 chemin Arnaud  
83500 LA SEYNE

Siège Administratif  
49 Impasse d'El Kantara  
83200 TOULON

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

Tél : 04.94.89.39.85 ou 06.07.24.79.66

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

Association CORPS SONORE

Mme Domi DUCHAMBON

Tel : 04.94.89.39.85 ou 06.07.24.79.66

Mail : corps.sonore.83@sfr.fr

Site à visiter: [www.corps-sonore.com](http://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  
Professeur de chant, Relaxologue  
Animatrice/Formatrice*



- 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

- \* **La Seyne**: LUNDI 18H30-20H30  
A l'école Marcel Pagnol-Bd Corse Résistante.  
Accessible à tous, sans nécessité de connaissance vocale ou musicale  
**Tarif** : Adhésion annuelle = 24 €  
51€/mois (10 séances de 2H/Trimestre)
- \* **Toulon: Petits Ateliers** (3/4 personnes)  
Maison de quartier Pont du Las- MARDI 18H-19H  
Possibilité d'autres créneaux à définir/demandes  
**Tarif** : Adhésion annuelle = 24 €  
20€/l'heure/personne

## Stages, Journées, WE...

- \* **Après-midis Chantants (14H-17H)** sur Toulon :  
samedis 7 Octobre/ 2 Décembre 2017-  
20 Janvier/24 Mars/21 Avril/2 Juin 2018
- \* **Stage Découverte Chant énergie/Chant méditatif**  
samedi 18 Novembre 2017: 9H30-12H30 et 14H-17H
- \* **Stage Chant Méditatif** : en résidence au Val (83)  
3 jours: du samedi 28 au Lundi 30 Avril 2018  
(visiter notre site pour précisions)

## Concerts, Représentations

- \* **Spectacle Fin d'année** : samedi 23 Juin 2018
- \* **Animations/Concerts (manifestations/Mariages/Maisons de retraite/établissements privés ou spécialisés...)**  
CHANTS du monde et de variétés  
(Tous les détails sur site:[www.corps-sonore.com](http://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.