

## 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

<i>Siège Social</i>	<i>Siège Administratif</i>
245 chemin Arnaud 83500 LA SEYNE	Maison de Quartier Pont du Las 56 Rue Félix Mayol 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  
Événements / CONCERTS

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**: JEUDI 18H30-20H30  
A l'école Marcel Pagnol-Bd Corse Résistante.  
Accessible à tous, sans nécessité de connaissance vocale ou musicale  
**Tarif** : Adhésion annuelle = 25 €  
52€/mois (10 séances de 2H/Trimestre)
- \* **Toulon: Petits Ateliers** (3/5 personnes)  
Maison de quartier Pont du Las- LUNDI 17H30-18H30  
Possibilité d'autres créneaux à définir/demandes  
**Tarif** : Adhésion annuelle = 25 €  
20€/l'heure/personne

## Stages, Journées, WE...

- \* **Après-midis Chantants (14H-17H)** sur Toulon :  
samedis 19 Octobre/ 16 Novembre / 7 Décembre 2019  
18 Janvier/15 Février/28 Mars/16 Mai/20 Juin 2020
- \* **Stage Chant Méditatif** : en résidence- Lieu à confirmer  
3 jours: du Jeudi 21 au Samedi 23 Mai 2020  
(visiter notre site pour précisions)

## Concerts, Représentations

- \* **Grand FEST-NOZ (Danses et musiques celtiques)** :  
Samedi 12 Octobre 2019 au Chapiteau de la Mer -  
Les Sablettes - La Seyne
- \* **CONCERT des 20 ans** : samedi 13 Juin 2020
- \* **Evénements/Concerts** (manifestations/Mariages/  
Maisons de retraite/établissements privés, publics, spécialisés) :  
- **groupe NOMADE SONG** (Guitare/Violon/Percu/Chant :  
Pop/Folk/Chansons Françaises/Celtique)  
- **groupe Vocal CORPS SONORE** (Chants polyphoniques du  
monde et variétés avec accompagnement guitare)  
(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.