

« Voix, créativité et bien-être »
du 24 au 26 Octobre 2014
à Saint-Mards-en-Othe (Aube)



Un stage tout public

animé par

l'éco-coache **Myriam Goldminc**
et

l'accoucheuse de voix **Françoise Nowak**

LES ANIMATRICES

Françoise Nowak a exercé différents métiers dans les domaines de la musique, de la pédagogie, de la formation et de l'information.

Elle est accoucheuse de voix depuis 2010 selon une méthode axée sur le corps, dénommée pour cette raison « Au cœur du corps ».

Cette pratique (proposée en solo ou en groupe) répond de façon fructueuse au besoin d'établir une communication authentique et efficace avec les autres : se faire entendre à tous les sens du terme, maîtriser son stress, se reconnaître dans sa voix, développer son leadership...

Françoise Nowak s'est formée à cette activité, ainsi qu'à l'enseignement du chant, auprès de la professeure de voix Dany Desjardin.

Pour plus d'information : <http://www.francoisenowak.com>

Myriam Goldminc est depuis longtemps journaliste spécialiste de l'environnement, auteure, conférencière, formatrice, relaxologue. Elle est coach depuis 2011.

Elle a acquis différentes techniques d'accompagnement au changement et de médiation singulière auprès du CNAM (Centre National des Arts et Métiers).

Ces expériences variées l'ont amenée à développer une pratique personnelle qui conjugue le coaching en immersion dans la nature (ou éco-coaching), la pédagogie de la créativité, et la relaxation : un trio particulièrement performant pour faire éclore les projets de vie.

Pour plus d'information : mygoldminc@gmail.com

PROGRAMME

LE MATIN

Travail de la voix selon la méthode « Au coeur du corps », avec Françoise Nowak.

Dans ce cadre, chaque personne s'entraîne à son tour, entourée par le groupe.

Le cheminement proposé est constitué d'exercices posturaux, respiratoires et sonores simples, adaptés aux besoins de chacun-e.

Il donne au corps les moyens de reprendre ses droits. En conséquence, il met en route une respiration **naturellement** résistante au stress, apporte une ouverture corporelle **spontanée**, et engendre un (re)déploiement vocal harmonieux et puissant.

Au-delà de réparer l'instrument vocal, à la façon dont pourrait le faire un luthier, cette démarche a également pour effet « d'accoucher de soi par la voix ». Elle amène à prendre confiance en soi sur le chemin d'une harmonie.

L'APRES-MIDI

Cette demi-journée avec Myriam Goldminc est constituée de trois moments :

- un parcours dans une nature omniprésente, pour marcher « en toute conscience », savourer la beauté d'un paysage et favoriser un lâcher-prise qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit.
- une phase d'éveil de la créativité, pendant laquelle les stagiaires rendent compte de leur vécu de la journée, à travers des jeux de rôles, des collages ou des dessins...
- pour terminer, des séances de relaxation et de visualisation positive de l'avenir pour détendre profondément le corps et l'esprit, accéder à un profond bien-être, et ancrer des projets.

Informations pratiques

Lieu du stage

Le stage se déroulera dans le hameau de la Belle Fayette, à Saint-Mards-en-Othe (150 km de Paris, 25 km de Troyes).

Nombre de stagiaires

de 5 à 8 personnes.

Prix du stage (hors hébergement et repas)

210 € (ce prix est un prix de lancement).

Hébergement

Il est possible de loger dans des gîtes à proximité ou chez l'habitant (se renseigner auprès de Myriam Goldminc).

Pour tout complément d'information

Contacter Myriam Goldminc

mygoldminc@gmail.com

Tel : 06 71 79 27 70

Inscriptions

Contacter Françoise Nowak

francoise1nowak@gmail.com

Tel : 06 09 47 75 62

Les inscriptions sont prises dans l'ordre des demandes, et au plus tard le vendredi 18 octobre 2014.