



CONF' EXPERIENCE

1H15
2H00

De la VOIX à la VOIE

Je vous propose de partager une pratique ancestrale qui permet à chacun de se connecter à la plus belle partie de nous-mêmes, mais j'y ai rajouté un accélérateur, un déclencheur, qui permet même au plus résistant, de booster la sérotonine et d'avoir la chair de poule ...

UN ATELIER EXCEPTIONNEL DE 2 HEURES DE MÉDITATION & CHANT D'OPÉRA LIVE

- Respirer ... avec la pleine conscience
- S'harmoniser ... avec le chant d'opéra live
- Méditer comme reprendre son souffle, se régénérer en profondeur dans le silence.
- Écouter en pleine conscience une voix d'Opéra aux vertus thérapeutiques permet d'être en contact direct avec ses émotions et de les libérer.

Les voix compressées, enregistrées et éloignées sont perçues uniquement par nos oreilles et notre mental. Elles sont découplées du corps.

La proximité de la voix live soigne par le ressenti des vibrations.

Ainsi, en méditant et écoutant cette voix d'opéra Live, on active des substances en nous : la dopamine, neuromédiateur du désir, la sérotonine au fort rôle antidépresseur, et l'adrénaline énergisante.

La méditation & le chant d'Opéra réunis permettent de s'abandonner au relâchement qui se propose, à la vie comme elle vient.

UNE SÉANCE UNIQUE PROPOSÉE PAR COCO BRAC DE LA PERRIÈRE

Par des expériences inhabituelles qu'elle a développées avec Diane depuis 6 ans, elle souhaite favoriser l'émergence d'un lien humain solide, mais invite aussi à planter notre graine, pour modifier notre rapport à la vie, à soi, et aux autres.

« Grâce à la méditation, on lâche le contrôle, on fait confiance à l'imprévu, on libère notre part authentique, on ralentit le geste, on ouvre, ensemble. Le chant d'opéra devient un outil de méditation du paysage sonore qui ne se donne pas en spectacle.

Diane est là pour amener chacun à l'amour de soi, à l'ouverture consciente et bienveillante. Elle permet de se connecter à ce qui est enfoui, pour être en contact direct avec ses émotions. »

ACCOMPAGNÉE DE DIANE MONCEAU, CHANTEUSE D'OPÉRA

Dès son plus jeune âge, Diane se distingue par sa voix puissante dans le chœur des Petits Chanteurs où elle entre à 7 ans.

Soliste lyrique, passionnée par la transmission de l'émotion musicale pure, elle s'intéresse à l'aspect thérapeutique de la voix, aux fondations très archaïques de ses résonances. Elle expérimente et développe le soin par le chant, l'exploration de soi et permet de créer du lien là où semble perdue la capacité d'un échange humain ordinaire.

La pratique de l'écoute en pleine conscience qu'elle offre à vivre aux convives leur permet de se reconnecter profondément à eux-mêmes, de se recentrer grâce à une expérience unique développée avec sa complice Coco.



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL CO COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

Email : cbp@ressourcesetprojets.fr - Mobile : +33 6 23 08 83 63

www.cocobracdelaperriere.com