

ARPE – EQUIDES / LES ATELIERS SENIORS

Atelier Souffle et voix, les 30 mars, 1^{er} et 3 avril, 10h-12h



En proposant de réapprendre à respirer, la Pneumaphonie® réajuste non seulement la voix, mais constitue aussi pour beaucoup un retour en soi. Cette approche accompagne les personnes vers le chemin d'une meilleure respiration, plus profonde, et ce faisant, d'un mieux-être. La voix devient alors vibrante d'harmoniques nouvelles.

Cet atelier est animé par Benjamin Grenard, professeur de musique et pneumaphoniste, enseignant de la méthode de pneumaphonie développée par Serge Wilfart, artiste lyrique et pédagogue de la voix. Elle est le résultat de plus de quarante-trois ans de pratique et de recherche.

Atelier suivi d'une petite séance de yoga adapté et de relaxation.