

FONTAINE - MONTREUIL-BELLAY

Doué-la-Fontaine

« Maintenant, j'arrive à dire non »

L'atelier musicorps permet de retrouver la voix réelle de sa personnalité.



Dispensée de façon ludique, cette technique vibratoire contribue à l'harmonisation globale du corps, du cœur et de la voix.

Une dizaine de personnes ont participé à l'atelier musicorps, organisé par l'association Les alchimistes de la Rose, samedi 19 novembre, au chal de la Rose. Cet atelier, ouvert à tous, était animé de façon ludique par Emmanuelle Jaffrelot (lire ci-dessous).

Cette formatrice propose de redécouvrir la voix parlée, chantée, vibrée, par une écoute plus consciente du corps, le but étant de retrouver la voix réelle de sa personnalité. La technique est ludique. Emmanuelle Jaffrelot utilise différents

instruments, tels des balles, des bâtons et des tubes.

« Technique assez simple pour évacuer le stress »

Les motivations des participants sont diverses. Estelle, qui pratique depuis dix ans cette activité pour retrouver la confiance en elle, confie : « Maintenant, j'arrive à dire non ». Tandis que François-Régis, qui souffre de douleurs persistantes à la mâchoire, explique que « la circulation du son permet au squelette de vibrer,

de déverrouiller les articulations et de délier les tendons des muscles ».

Pour s'être bien renseigné, il précise que le son passe à une vitesse bien supérieure dans l'os que dans l'air. Martine qui ne connaissait pas, a trouvé « la technique vibratoire assez simple pour évacuer le stress ». Pour résumer, l'atelier musicorps est une pratique ludique, respectueuse de soi, basé sur des exercices de gymnastique douce visant une harmonisation globale corps, cœur et voix. Un autre atelier aura lieu au cours du premier trimestre 2017.