

Musicorps, se révéler et s'épanouir par notre voix

Modifié le 24/10/2013 à 04:00 | Publié le 21/10/2013 à 21:28

 Écouter



Lire le journal numérique

La Semaine bleue se poursuit avec Musicorps, le mercredi 23 octobre prochain. **« Il s'agit d'un atelier animé par Emmanuelle Jaffrelot, enseignante et musicothérapeute qui a pour objectif l'harmonisation et l'expression aisée de notre voix parlée, chantée et vibrée »,** expliquent les membres de la mission jeunesse-aînés. **« Cette animation est intergénérationnelle, c'est-à-dire ouverte aux jeunes de 11 à 17 ans et aux aînés. »**

La technique est ludique et joyeuse, elle permet de se redécouvrir, de s'autoriser à jouer avec les sons et de réduire le stress.

« Elle favorise une écoute plus consciente où corps et voix s'harmonisent dans la liberté d'être soi. Nous naissons petits violons et devenons violoncelles... Notre caisse de résonance est imprimée de notre vécu et le son vibre à travers elle, confie Emmanuelle, créatrice du concept Musicorps en 1996. Il s'agit d'une pratique respectueuse de soi, basée sur des exercices de gymnastique douce. »

Une belle opportunité pour apprendre d'une façon agréable la musique. **« Notre Corps-Coeur-Tête est à l'unisson, confortable dans nos rythmes en savourant les sons. Devenir autonome dans le déchiffrage musical avec confiance est une jubilation. »**