

ATELIER SOUFFLE, VOIX, PRÉSENCE,

« Don't believe your mind - Free your Voice »

Nos pensées souvent sont basées sur la peur et nous maintiennent dans le connu et nous empêchent d'exprimer l'élan de vie qui nous traverse. Je vous propose d'aller expérimenter et de vous laisser surprendre, privilégier l'écoute au lieu de la pensée, assouplir et adoucir nos corps, célébrer le souffle de vie qui nous traverse, le mettre en voix, toucher à la joie de pulser et chanter ensemble à l'unisson ou en polyphonies simples, conscientiser et dénouer ce qui entrave notre liberté vocale dans un cadre bienveillant.

Je 22.01 · Je 12.02 · Je 5.03 · Me 18.03 · Je 2.04
de 19h à 21h

Propositions / outils:

- Coordination respiratoire
- Yoga du son / Méditation
- Mouvement
- Rythmes / Bodypercussions
- Circle song / Polyphonies simples

AVEC WYNA

CHF 35.- la séance de 2h
Les 5 séances à CHF 150.
Ouvert à tou.s.x.tes

INSCRIPTIONS & QUESTIONS

info@ateliervoix.ch
WhatsApp : 076 448 27 23 / RDV à La Verrière Fribourg

VOYAGES SOINS SONORES

Laissez-vous traverser. Laissez-vous vibrer.

Pour s'accueillir et s'ouvrir au printemps !

Dimanche 8 mars 2026
de 17h à 18h30,

30 CHF / séance

AVEC WYNA & HÉLOÏSE

Alors que la lumière revient, nos corps sont invités à explorer, ressentir et voyager à travers nos sens, bercés de sons et de vibrations.

Un voyage intérieur pour relâcher les tensions, faire vibrer notre eau et permettre la transformation jusque dans nos cellules. Un accompagnement vibratoire doux et puissant pour vivre cette soirée avec présence et légèreté.

INSCRIPTIONS & QUESTIONS

info@ateliervoix.ch
WhatsApp : 076 448 27 23
RDV à La Verrière Fribourg