



SYNERGISER
LES ASPIRATIONS INDIVIDUELLES ET
COLLECTIVES

Chanter en entreprise

Chanter en entreprise permet de retrouver un **mieux être au travail**, de renforcer la **cohésion des équipes**, et de développer la **créativité individuelle et collective**.

C'est un lieu d'expérimentation qui dévoile les **potentiels individuels et collectifs**.

La pratique du chant en groupe développe la conscience **d'une dynamique commune** et la **responsabilisation de chacun** au sein de cette interdépendance.



Quand bien-être rime avec engagement

Le travail de la **posture**, la recherche du **tonus juste** et l'amplification de la **respiration** améliorent la **santé physique et psychique** : meilleure circulation du sang, meilleure irrigation du cerveau, attitude positive et dynamique, souplesse corporelle et mentale, etc. de quoi améliorer la **concentration** et **l'engagement dans le travail**.

Le corps devient un instrument de musique : il vibre par influence – ou « sympathie » – parce que sa propre voix et/ou la voix des autres résonnent en harmonie. On va explorer ces vibrations pour que la **voix se déploie et offre toute sa palette expressive**, au service de la **créativité** et de **l'expansion**.



Exprimer sa créativité

La dimension créatrice est la condition première pour le changement. Il s'agit **d'être pleinement soi-même** pour donner au **meilleur de ses capacités**. Cela passe par un travail de connaissance et d'acceptation de soi-même, **un dépassement de ses résistances**, **un regard sur ses aspirations profondes**. Cette prise de risque demande un lâcher prise et un accompagnement bienveillant. Elle permet de **découvrir et partager des potentiels insoupçonnés** et de **s'ouvrir à l'inconnu**.



Le rythme, facteur de cohésion et de croissance

Les jeux rythmiques en groupe permettent un véritable retour aux **sources de notre vitalité** et de nos liens les plus archaïques. Ça n'est pas pour rien que les sportifs utilisent les rythmes tribaux avant les matchs. En entrant dans cette « danse », chacun nourrit le rythme du groupe. **Dynamisant, structurant, facteur de lien social et de cohésion culturelle**, le rythme est le carburant du **travail en équipe**.



La polyphonie : harmoniser les talents

Chanter en polyphonie - plusieurs lignes mélodiques qui, superposées, offrent un relief, des couleurs, des rythmes, qui se complètent et se valorisent les uns les autres – fait résonner chaque **voix au service de l'harmonie collective**, demande de prendre **conscience de la globalité**. On entre dans une **interprétation collective** : le groupe **uni, comme acteur/créateur**, où la **confiance et l'estime mutualisent les talents**.

4 FORMULES



Chorale d'entreprise

Outre l'exploration vocale individuelle et collective décrite ci-dessus, cette formule permet d'acquérir un répertoire commun de chansons, que l'on pourra interpréter à diverses occasions de la vie de l'entreprise.

Conditions

Fréquence et durée des RV à déterminer.
4 à 30 participants
100€/h TTC + frais de déplacements



Atelier

Se retrouver régulièrement en petits groupes (4 à 12 personnes). Travail des notions décrites de manière plus personnalisée pour chaque participant et pour le groupe concerné.

Conditions

Fréquence et durée des RV à déterminer.
4 à 12 participants
100€/h TTC + frais de déplacements



Pendant un séminaire

Des parenthèses chantées pour souder les équipes, stimuler la créativité, mettre en œuvre d'autres potentiels, se détendre.

Conditions

4 à 50 pts, ensemble ou en pts groupes.
1000€/journée TTC + frais de déplacements
Hébergement et repas en fonction du lieu



Une animation ponctuelle

Un moment de détente où le jeu nourrit les enjeux.

Conditions

2h minimum
Jusqu'à 50 participants
150€/h TTC + frais de déplacements

NB : toute intervention nécessite un lieu suffisamment spacieux et dégagé pour que chacun puisse bouger sans gêner ses voisins. Aucune technique vocale ou musicale n'est nécessaire pour participer.

INTERVENANTE

Marie-Laure Prince

Musicienne, chanteuse, guitariste et chef de chœur, animatrice, coach vocale, formée à la psychophonie, aux pédagogies actives et à la dynamique de groupe.

Musicothérapeute énergéticienne certifiée.

Au-delà de la technique et de la dimension artistique, la musique - et surtout le chant - ont toujours été pour moi un média de développement que ça soit sur les plans corporel, psychologique, intellectuel, relationnel et professionnel.



Contact

Marie-Laure Prince
Le Ladoux – 24310 Puy de Fourches
resonances.contact@gmail.com - 06 85 28 18 51
www.resonances.coach