



Allez, on chante !

Un atelier de coaching vocal & team-building

Chanter, prendre la parole, s'affirmer et partager

LE COACHING VOCAL

Au service de vos collaborateurs et collaboratrices

La maîtrise de sa voix dans nos contacts avec autrui, notamment en entreprise, donne de l'assurance, de la confiance en soi et améliore les relations avec les autres.

Pour qui ?

Des collègues timides, des managers qui veulent s'épanouir, mais surtout pour ceux et celles qui souhaitent puiser dans leur potentiel de la créativité et de la productivité inexplorées.

De nombreux bienfaits

L'atelier de coaching vocal se divise en trois volets entremêlés : une activité de bien-être et de développement personnel, une amélioration des performances vocales et de la confiance en soi et un moment de synergie collective pour souder une équipe.





Bien-être

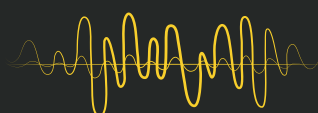
- Améliorer la respiration
- Mieux maîtriser ses émotions
- Diminuer le stress lors de situations de prises de parole

Performances vocales

- Découvrir comment fonctionne sa voix
- Projeter et soutenir sa parole en public
- Améliorer sa diction

Team-building

- Construire la confiance et la convivialité dans une équipe et une entreprise
- Collaborer dans le respect et la bienveillance
- Créer du lien et de la solidarité en s'amusant



AU PROGRAMME

Formule Demi-journée (4h d'atelier)

Tarif : 300€ TTC

8h30-9h : accueil des participants et échauffements

9h-9h45 : exercices et jeux rythmiques et sonores pour un travail sur la conscience spatiale, corporelle et vocale

10h-11h15 : sound painting et circle songs (exercices collaboratifs et créatifs)

11h30-12h30 : mise en place d'un chant collectif et technique vocale

Formule Journée entière (Demi-journée + 3h30)

Tarif : 550€ TTC

14h-14h45 : travail sur la posture et la respiration

15h-16h15 : exercices et jeux collectifs sur la projection vocale et émotionnelle

16h30-17h30 : mise en place d'un second chant collectif et débriefing

Nombre de participants : de 4 à 12 personnes.

AUTRES FORMULES

Coaching vocal individuel

Accompagnement personnalisé sur un cycle de 4 séances d'une heure (ou plus), pour acquérir des outils pour mieux maîtriser sa voix avec le chant.

Tarif : 50€/séance TTC

Et pourquoi ne pas créer une chorale d'entreprise ?

Fédérez votre équipe autour d'un projet artistique, en vue d'un concert en interne (ou pourquoi pas d'une représentation en public !).

Parlons-en !

L'INTERVENANTE : ISABEL MOONY LOPEZ

Coach vocal, professeure de chant

Cheffe de chœur

Autrice-compositrice-interprète

Musicienne Interprète des Musiques
Actuelles (Titre MIMA)

Diplômée des Métiers de
l'Enseignement, de l'Education et de
la Formation (Master)





CONTACT

Isabel Moony Lopez

Tel : +33 6 68 86 10 70

Mel : isabelmoonylopez@gmail.com

Huningue, Haut-Rhin