

**2 journées : 9h30 - 17h**

**Présence - Corps - souffle - Son**

Conscience du corps, Ancrage, Centrage, (hara),

Souffle

Yoga du son

Explorations vocales

Bains de sons

**Présence - Ouverture - Créativité -**

**Expansion**

Préparation / exploration sensorielle de la voix,  
du mouvement

Expression libre et créative (son, voix, Chant  
Spontané et Mouvement Authentique) à partir  
du ressenti immédiat

**Coût : 190 euros**

**Renseignements et inscriptions :**

06 74 52 24 24

[christine.mulard@sfr.fr](mailto:christine.mulard@sfr.fr)

[www.christine-mulard.fr](http://www.christine-mulard.fr)



*Chaque instant, chaque pas,  
chaque geste, chaque souffle,  
chaque son ... Incarner la  
Présence ...*



*Pour vivre cette proposition il  
n'est pas nécessaire de  
« savoir » ni chanter ni danser !*

**CHRISTINE MULARD**

THÉRAPEUTE PSYCHO-CORPORELLE  
PRATICIENNE EN GESTALT  
MUSICOTHÉRAPEUTE  
ENSEIGNANTE ZAZEN  
CERTIFIÉE PAR LE CENTRE DÜRCKHEIM

170, rue de la Carreterie

84000 Avignon

06 74 52 24 24

[www.christine-mulard.fr](http://www.christine-mulard.fr)

**SOUFFLE - CHANT  
SPONTANÉ ET MOUVEMENT  
AUTHENTIQUE**

*De la fraîcheur de l'instant à la rencontre  
avec nos forces vives*



*Lâcher-prise  
Ressourcement profond  
Ouverture et Créativité*

**Week-ends**

27 - 28 janvier

6 - 7 avril

28 - 29 septembre (dans la nature)



# DÉTENTE PROFONDE - STABILITÉ - FLUIDITÉ DE L'INTIME À L'OUVERTURE

## « Philosophie » du travail proposé

« Ce qui guérit c'est le vivant, c'est  
la vie »

François Roustand

Les journées proposent de vivre l'ouverture à nos  
**ressources intérieures, vivantes, créatives.**

Se rendre disponible, être à l'écoute ... Etre là, sans vouloir  
autre chose que ce qui est là en cet instant ...

Se ramener en sa propre demeure. Arriver en soi ...

Se détendre ... Relâcher ... Puis ...

Porter attention aux sensations pour revenir en son corps, se  
poser en son intériorité.

Laisser cette « attitude » nourrir et inspirer son  
**Mouvement, sa Voix, son Chant.**

Pour se révéler, s'ouvrir à ses ressources, son intuition  
profonde et goûter la simple joie d'être !

Signer notre acte de présence à la vie.

Tout est déjà là ...

*Le mouvement, la voix, sont nos tous premiers modes d'expression ...*

*Le corps, le son, la musique semblent être les voies d'accès les plus directes à notre moi profond ...*



**SE POSER, SE CENTRER, SENTIR,  
OUVRIR ET VIVRE SON SOUFFLE**



**S'INCARNER, SE METTRE EN MOUVEMENT,  
EXPLORER LES POSSIBLES DE SA VOIX**



**S'OUVRIR AU MOUVEMENT, À SA VOIX, LES  
RÉVÉLER, LES LAISSER DANSER ET SE  
DÉPLOYER AU COEUR D'UN ESPACE INSPIRANT,  
OUVERT ET CRÉATIF**

