

Apaiser & prendre soin par la voix

Les vertus thérapeutiques du chant libre
pour accompagner les personnes vulnérables

(fragilité intérieure, maladie, fin de vie)



animé par Laure Charrin

UNE APPROCHE PUISSANTE À LA PORTÉE DE TOUS !

Et facile à mettre en œuvre dans tout type de contexte.

Cette formation de 2 jours vous propose de découvrir et d'expérimenter toute la portée de votre voix (*en solo et en cercle de chant*) comme outil thérapeutique au service des personnes vulnérables.

Pas besoin de savoir bien chanter ! Votre sincérité, votre cœur grand ouvert, le désir d'aider, bref, l'offrande toute simple de la beauté que vous êtes suffit largement à emplir votre voix de vibrations bienfaitantes pour tous ceux qui vous écoutent. C'est la puissance de l'Amour... Nous oublions si souvent cela, et nous n'osons pas, pensant qu'il faut « maîtriser » une technique... alors que c'est l'état d'être qui agit en premier lieu et ouvre toutes les portes ! Les cellules reconnaissent ces vibrations et réagissent immédiatement.

Au programme, des apports méthodologiques solides et de nombreuses mises en situation pratiques (*explorations sonores, seul / en petit groupe / en grand groupe*) où vous apprendrez à utiliser votre voix comme un outil de soin, où vous donnerez et recevrez tour à tour, dans un climat bienveillant où les temps d'échange seront nombreux, permettant de répondre aux besoins de chacun.

Très rapidement, vous serez impressionné.e des Baumes sonores que vous pourrez déjà offrir. Le témoignage des autres sera la plus belle preuve des puissantes vertus de votre voix lorsqu'elle est reliée à votre cœur !



LE LIEU

Pont-du-Fossé (05)

dans la vallée du
Champsaur près du
Drac, au cœur d'un
petit village au
immersé en pleine
nature



LES DATES

10 & 11 juin 2023

Horaires : 9h - 12h

14h - 17h



LE PRIX

180 €

(frais pédagogiques)

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire. La formation est destinée à toute personne souhaitant explorer la pratique de la voix comme outil thérapeutique dans la relation d'aide : particuliers, professionnels de l'accompagnement et du soin, thérapeutes, médecins, bénévoles d'association ou de service d'aumônerie etc...

L'utilisation du chant libre est facile à mettre en œuvre dans le cadre d'une démarche personnelle pour accompagner un proche, mais aussi en établissement médical auprès des patients. Les différentes possibilités de mise en place seront abordées pendant la formation.

LES DATES

**sam 10 & dim 11 juin
2023**

LES HORAIRES

9h - 12h / 14h - 17h

LES PLACES

20 participants max

LE PRIX

180€ les 2 jours pour les frais pédagogiques

A l'inscription, règlement de la totalité ou versement de 90€ d'arrhes par virement bancaire. Versement des 90€ restants une semaine avant le stage.
NB : Si annulation de l'inscription après le 28 mai, les arrhes ne sont pas remboursées.

Coordonnées bancaires : Laure Charrin - Banque Populaire Gap Centre
IBAN : FR76 1680 7001 5032 6127 9421 005
BIC : CCBPFRPPGRE

LE LIEU

Dans la salle « **Mille Club** » au centre de Pont-du-Fossé, en bordure du Drac. Entre la Maison de la Vallée et la pharmacie, c'est un bâtiment bleu au toit pointu avec des baies vitrées (*elles seront protégées des regards extérieurs par des tentures durant la formation*)

11 route de St Jean - Pont-de-Fossé - 05260 St Jean St Nicolas

HÉBERGEMENT

La réservation de l'hébergement (1, 2 ou 3 nuits selon votre provenance) se fait soit :

- de votre propre initiative dans un des nombreux hébergements touristiques de la vallée
- par mon intermédiaire à moindre frais dans 2 lieux différents :

1ère solution appart. tout confort à 7 min à pied du lieu de formation et du centre du village :

6 places à 20€ la nuit

(1 chambre 2 pers : 1 lit double / 1 chambre 4 pers : 2 lits simples, 1 lit double)

2ème solution, confort un peu plus rustique dans une grande maison, à 5 min en voiture :

17 places à 15 € la nuit

(7 chambres de 2 à 5 personnes, lits simples uniquement sauf 1 avec un lit double)

NB1 : Ces 2 lieux vous sont réservés, ils comprennent JARDIN, SDB, WC et CUISINE.
L'adresse vous sera communiquée une fois votre inscription effectuée.

NB2 : Apportez vos draps et/ou sac de couchage ainsi qu'une taie d'oreiller, et votre serviette de toilette.
Les couvertures et oreillers sont fournis.

Règlement : auprès de moi, en espèces, juste AVANT le début de la formation, entre 8h30 et 9h.

RESTAURATION

- Les midis, nous déjeunerons ensemble (*chacun apporte son pique-nique*) au parc du Chatelard, à 2 min à pied, dans un beau parc arboré en bordure de l'eau vive. Ressourcement garanti !

Les repas du soir sont pris de votre côté, à l'extérieur ou dans vos hébergements respectifs. Rappel : il y a des cuisines dans vos logements si vous réservez par mon intermédiaire.

NB : le centre du village abrite 2 grosses épiceries, et il y a une Biocoop à 2 min en voiture.

TRANSPORT

Si vous venez en voiture, merci de préciser votre région et trajet, que j'organise des covoiturages lorsque cela est possible.

En train, la gare la plus proche est GAP à 25 km. La veille de la formation le vendredi, proche de la gare au Pôle d'échange Reynier, un bus (523 ou 524) vous permet de rejoindre Pont-du-Fossé en 35/40 minutes (arrêt Pont du Fossé Musée).

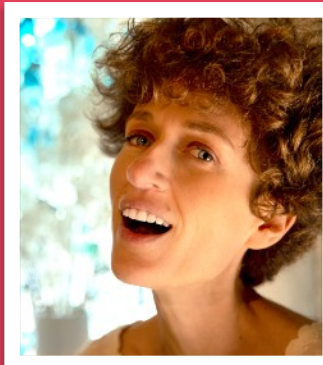
horaires bus vendredi Pôle d'échanges Reynier : 12h15 - 16h15 - 16h45 - 17h15 - 17h45 - 18h15

horaires bus dimanche Pont du Fossé Musée : néant (je vous emmènerai moi-même à la Gare si besoin)

horaires bus lundi Pont du Fossé Musée : 6h56 - 7h - 8h - 8h30 - 13h - 16h30 - 17h - 17h30 - 18h (Descendre à l'arrêt Champsaur, qui est plus proche de la gare que le Pôle d'échanges Reynier mais n'est desservi que dans ce sens.)

INSCRIPTIONS

contact@laurecharrin.net - 06 80 99 40 84



LAURE CHARRIN, VOTRE FORMATRICE

Chanteuse depuis toujours, après un passage par le conservatoire et des études de chant lyrique entre 15 et 25 ans, je délaisse ensuite tout cela pour développer ma propre pratique du chant, et explorer toute la portée thérapeutique de ma voix à travers le chant libre. J'ai aussi accompagné des dizaines de personnes à libérer leur voix, leur parole et leur expression, et me consacre désormais à l'utilisation du chant pour apporter détente et mieux-être aux personnes vulnérables. Je confectionne pour les personnes malades que j'accompagne des Baumes sonores personnalisés, qui prolongent le travail effectué en séance et sont un soutien précieux pour favoriser leur retour à l'équilibre et au mieux-être.

Le chant est un outil merveilleux car il part du cœur de l'être et vient toucher directement les cellules, recristalliser des tensions profondes. Il peut donc aller là où les mots ne le peuvent pas, favorisant ainsi un contact profond, nourrissant, réparateur, avec la personne qui le reçoit. C'est donc une approche précieuse pour l'accompagnement de toute personne vulnérable (maladie, fin de vie, fragilité émotionnelle) qui à travers cet enveloppement sonore, effectue un véritable voyage intérieur source de détente corporelle, de paix et d'échanges profonds avec celui ou celle qui a offert le chant.

Je crée régulièrement des Baumes sonores que je publie sur ma chaîne YouTube, et j'ai enregistré en 2021 un double album de chants apaisants pour accompagner la fin de vie avec un livret explicatif de 20 pages, les « Baumes sonores pour le grand Passage », qui a été suivi d'une interview sur France Culture en novembre 2022. Une collaboration avec la JALMALV 05 est prévue à la rentrée 2023, pour former leurs bénévoles à l'utilisation du chant libre auprès des mourants.

Découvrir, écouter et acheter le disque : www.laurecharrin.net/baumes-sonores-grand-passage

