

PROGRAMME DE FORMATION EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE

Voix & Maternité

OBJECTIFS

L'approche proprioceptive avec la voix est une expérimentation qui invite à une meilleure connaissance de soi. Elle va permettre d'explorer les sons, les vibrations, la respiration, la posture, la relaxation, le chant :

Libérer les tensions / Canaliser le stress / Respirer / Reprendre confiance en soi
Se préparer aux changements / Apprivoiser les contractions / Favoriser le lien parent-enfant

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ-REQUIS

Entretien préalable

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- Durée globale estimée : **3h**
- Dont en présentiel : **NC**
- Dont à distance : **3h**
- Accès libre pendant **2 mois**
- Coût de la formation : **95€**

CECILEPELLEGRINO.COM
15 RUE DE L'ASARET
42800 RIVE DE GIER
06 10 83 45 59
SIRET : 89315691900019

CONTENU DE LA FORMATION

Une vidéo d'introduction et de présentation.
3 séances d'une heure de chant adaptées à la maternité.

Chaque séance contient 5 séquences distinctes :

1. Détente corporelle
2. Respiration
3. Exploration vocale
4. Chant
5. Relaxation

MODALITES D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE

Cécile PELLEGRINO Artiste lyrique, coach vocal et professeure de chant depuis 15 ans

MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Par chat, courriel - téléphone et visioconférence sur RDV

TYPE D'ACTIVITES EFFECTUEES ET LEUR DUREE ESTIMEE

3 heures d'E-Learning

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET/OU DE CERTIFICATION

Questionnaire de satisfaction

MOYENS TECHNIQUES

Plateforme e-Learning