

# Déroulement de l'atelier

Découverte et Exploration de la Voix

## SOUFFLE, RYTHME ET SONS

### 1 - RELAXATION ET SON

Prise de conscience corporelle  
Respiration / Détente / Lâcher prise  
Contact avec les sons premiers

### 2 - MOUVEMENT ET PULSATION

Incorporer le ressenti de la pulsation  
Marche / Rythme / Cycle  
Conscientiser l'alliance de l'Espace et du Temps

### 3 - CHANT ET IMPROVISATION

Cercles boucles évolutives (circle song)  
Jeux d'improvisations chantées (syllabes et/ou mots)  
Duo / Trio / Groupe / Solo