

MUSICOTHÉRAPIE

Bruno Oberon

23 mai, 14 à 15h / 10€



La musicothérapie est une thérapie à support non verbal qui utilise la musique et le son dans une démarche de soin.

Dans une approche psycho-corporelle, la musicothérapie invite chaque participant à expérimenter ses potentiels vocaux de manière ludique.

Chacun joue sur l'intensité, le timbre et les harmoniques de sa voix, et apprend ainsi à mieux se connaître physiologiquement.

Les exercices en voix parlée ou chantée suscitent la détente, le lâcher-prise, la gestion des émotions. Le miroir sonore et les jeux vocaux favorisent l'écoute de soi, tout en renforçant nos capacités de résilience ; c'est ainsi que l'on « passe du cercle vicieux au cercle vertueux ».

INFORMATIONS ET RESERVATIONS

+ 33 (0)3 81 86 00 10

contact@domainedebournel.com