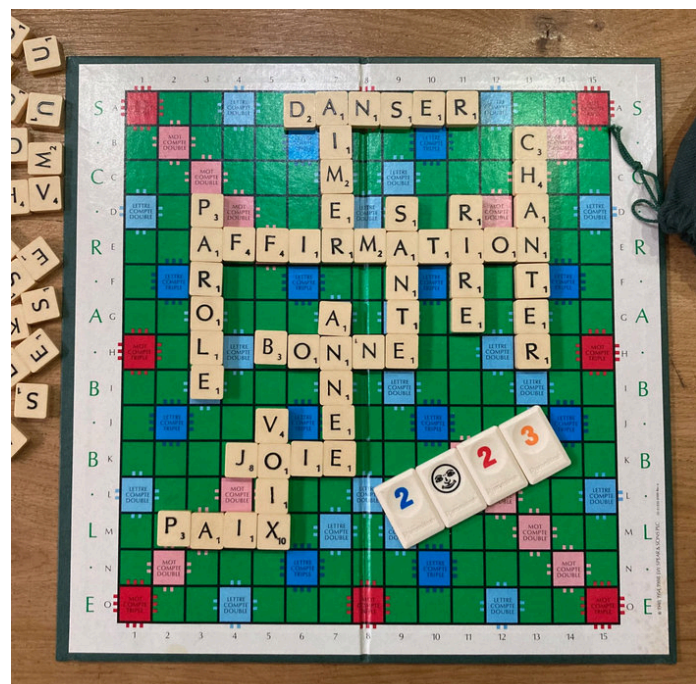




Bonjour et bienvenue dans cette 2ème newsletter !

Puisqu'il est encore temps, je vous souhaite une excellente année 2023, pleine de joies, d'épanouissement, de réussites sur votre chemin personnel et professionnel et sur le chemin de votre voix authentique et affirmée, ainsi qu'une bonne santé pour en profiter pleinement.



Actualités

Pour "Ma Voix est Libre", 2023 a très bien commencé avec :

- du coaching en individuel, en ateliers et en entreprise, toujours avec autant de plaisir,
- le lancement de la page Facebook "Ma voix est libre" : likez, followez, partagez !
<https://www.facebook.com/beatrice.ma.voix.est.libre/>
- un weekend de résidence avec le groupe vocal [Jazz'elles](#) que je suis heureuse et fière d'avoir intégré récemment. De belles et talentueuses femmes qui m'ont accueillie les bras et le coeur ouverts ❤️. Merci à elles !
- et la programmation d'ateliers à **Paris**, comme me l'ont réclamé plusieurs personnes.



→ Prochains ateliers à LYON

- **Atelier « découverte »**
o samedi 04/02/23 de 10h à 12h30
- **Atelier « approfondissement »**
o samedi 25/02/23 de 10h à 12h30
réservé aux personnes ayant déjà participé à l'atelier découverte.

→ **NOUVEAU** : ateliers à PARIS

- **Atelier « découverte »**
o samedi 18/02/23 de 10h à 12h30
- **Atelier « découverte »**
o dimanche 19/02/23 de 15h30 à 18h

Inscrivez-vous par mail : mavoixestlibre@gmail.com

Et n'hésitez pas à venir en famille ou entre amis, ces ateliers sont des moments pour soi mais aussi des moments de convivialité !

L'astuce du jour

La santé de la voix repose sur 2 grands piliers : l'hydratation et le sommeil.



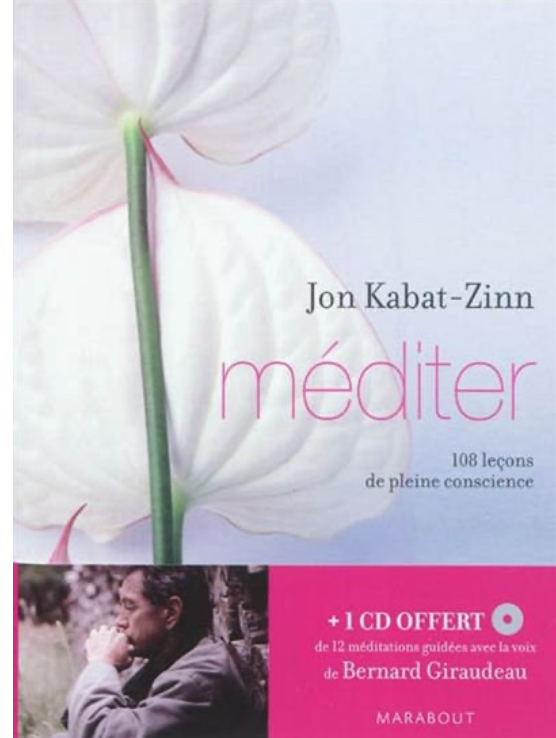
Alors buvez bien, régulièrement, de l'eau ni trop chaude ni trop froide, pure ou infusée de thé ou de plantes, selon vos goûts.
Ma recette de grand-mère pour lutter contre les petits maux de l'hiver qui tombent sur la gorge : l'infusion de thym avec jus de citron et miel (3 ingrédients aux vertus antiseptiques, anti-infectieuses et adoucissantes). Personnellement, j'aime son goût et elle est 100 % naturelle !

Mon coup de coeur ❤️

« Méditer » de Jon Kabat-Zinn,

avec méditations guidées par Bernard Giraudeau.

J'ai rencontré la méditation de pleine conscience il y a plus de 10 ans après un accident m'ayant longuement immobilisée. Elle m'a aidée à traverser cette période difficile, et depuis, elle ne me quitte plus !
Parce que cultiver l'instant présent et la présence à soi et à l'autre est essentiel pour bien communiquer, je vous recommande cet ouvrage et notamment les méditations guidées par la voix chaleureuse de Bernard Giraudeau.



Et parce qu'il n'y a pas qu'à Noël qu'on peut faire plaisir à ses proches...

...le bon cadeau ([atelier voix](#) à 40€ ou séance de [coaching individuel](#) à 75€) est valable pour toutes les occasions : anniversaire, fête, ou juste pour la joie d'offrir.

Libérer sa voix, c'est se défaire des entraves qui nous empêchent d'exprimer qui nous sommes.
www.mavoixestlibre.fr

BON CADEAU ATELIER VOIX COACHING INDIVIDUEL

Offert à :
De la part de :

Valable du 1^{er} janvier au 31 décembre 2023

[Cliquez sur le bon cadeau](#) pour m'envoyer un mail de réservation.

Si cette newsletter vous a plu, n'hésitez pas à la partager !

<https://www.mavoixestlibre.fr/actualites>

et [inscrivez-vous en m'envoyant un mail](#) !

Partager sur :



www.mavoixestlibre.fr →