



## Bonjour et bienvenue dans cette newsletter !

Je profite de cette nouvelle newsletter pour remercier tous ceux qui m'ont fait confiance en participant aux **ateliers découverte** de **Lyon** et de **Paris**, ceux qui m'ont renouvelé leur confiance en participant à l'**atelier niveau 2** et ceux qui se sont déjà inscrits aux futurs ateliers !

Accompagner des personnes de tous horizons et de tous âges (de 13 à 84 ans !) est un grand plaisir pour moi et revêt aussi un sens particulier. Ayant « appris », comme beaucoup d'entre nous, à ne pas prendre de place et à ne pas faire de bruit pour être mieux acceptée, le travail de la voix que j'ai pu effectuer en tant que comédienne puis chanteuse m'a permis de **regagner en confiance et en affirmation de soi**. C'est pourquoi j'ai à cœur de partager tous ces apprentissages lors de mes ateliers !



## Ateliers à venir

Les précédents ateliers ont très vite affiché complet, voici tous les ateliers à venir : découverte, niveau 2 et niveau 3, à Lyon ou à Paris.



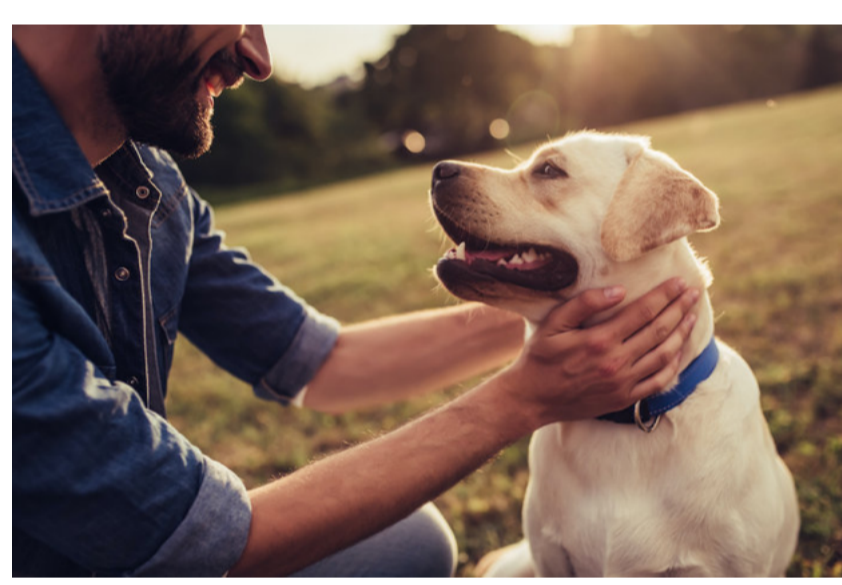
|                   |                               |       |         |
|-------------------|-------------------------------|-------|---------|
| <b>Découverte</b> | samedi 04/03 de 10h à 12h30   | LYON  | COMPLET |
|                   | samedi 18/03 de 10h à 12h30   | LYON  |         |
|                   | dimanche 26/03 de 16h à 18h30 | PARIS |         |
|                   | samedi 01/04 de 10h à 12h30   | LYON  |         |
| <b>Niveau 2</b>   | dimanche 05/03 de 16h à 18h30 | LYON  |         |
| <b>Niveau 3</b>   | dimanche 19/03 de 15h à 18h30 | LYON  |         |

Inscrivez-vous par mail : [mavoixestlibre@gmail.com](mailto: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 !

## Le saviez-vous ?

Le « baby talk » est une manière spécifique de parler que nous adoptons naturellement lorsque nous nous adressons à un bébé ou à un animal (voix aiguë, douce et modulée).



Des études réalisées chez le cheval ainsi que chez le chien ont montré son impact positif chez ces animaux : ils se montrent plus attentifs, sont stimulés positivement et nous comprennent mieux. Le baby-talk (ou pet-talk) peut donc être considéré comme un facilitateur, permettant de créer plus aisément confiance et connexion dans notre relation quotidienne à notre compagnon.

## Mon coup de coeur ❤️

« **Les vertus de la respiration** » de Edouard Stacke.

A la base de la voix, il y a le souffle, donc la respiration. Cet ouvrage permet de comprendre les mécanismes physiologiques de la respiration ainsi que leurs effets sur la santé, l'humeur, la vigilance, le comportement... Il contient de nombreux exercices pratiques issus des connaissances scientifiques modernes, de l'entraînement des sportifs ou encore des pratiques thérapeutiques occidentales et psychophysiques orientales. A expérimenter sans modération !



## Vous souhaitez faire un cadeau original (et écolo) à un proche ?

Réservez un bon cadeau ([atelier voix](#) à 40€ ou séance de [coaching individuel](#) à 75€) en cliquant sur l'image ci-dessous.



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](http://www.mavoixestlibre.fr) →