



## l'Atelier de la Voix « Séniors »

1 heure ou 1 h 30 de bonne humeur dans vos Locaux

Chaque Atelier favorise la convivialité, brise l'isolement

C'est une invitation à oublier ses «petites misères» et à retrouver la notion de plaisir

*A l'aide d'outils utilisés en musicothérapie*

- on se (re)connecter à son Corps pour mieux l'utiliser
- on réactive, stimule, entretient sa mémoire, son élocution
- on travaille sur sa voix, le rythme
- on ravive sa créativité
- on retrouve le plaisir de s'exprimer, de chanter

### Le mot de Cécile

Mon écoute, mon expérience de la personne âgée, côtoyée en de différentes circonstances pendant de nombreuses années et ma connaissance des bienfaits du chant, ont mis en évidence la création des Ateliers de la Voix pour les Séniors.

Dans la bienveillance, j'offre mon savoir-faire au cours d'un moment vrai pour raviver, en chanson, ce qui peut être enfoui.

## l'Intervenante

### CÉCILE ROBERT

**SPECIALISTE DU CHANGEMENT & DU MIEUX-ETRE**

**THÉRAPIE PAR LA VOIX ET LES ARTS DE LA SCÈNE**  
**COACHING ARTISTIQUE - MISE EN SCÈNE**

Avec le Chant, le Théâtre et les outils de la musicothérapie, je mets mon expérience, ma sensibilité, mon énergie et ma bienveillance au service de l'épanouissement de l'être humain, qui est le Cœur de mon Travail !

**DEPUIS 40 ANS**  
**CÔTÉ CHANT**

- 1er Prix au Concours de la Chanson Française et de l'interprétation
- Chanteuse en Revue et Cabaret (15 ans)
- Chanteuse auprès des séniors (10 ans)
- Lead dans un Groupe Gospel (10 ans) avec un enregistrement CD
- Chanteuse-Interprète en Prestation Solo
- Créatrice et Chanteuse du Trio Go'Sp'ill
- Jury de Concours de Chant
- Développeuse de Voix en Atelier de Chant individuel et collectif pour TCAP

*Fille de Chanteur, cette discipline est ancrée depuis ma plus tendre enfance...  
Chanter, c'est mon Art de Vivre !*

**DEPUIS 30 ANS**  
**CÔTÉ THÉÂTRE**

- Comédienne de Revues (15 ans)
- Humoriste en Cabaret (2 ans)
- Rôle Féminin dans une création "L'Original"
- Rôle Féminin dans la reprise "Mon colocataire est une gance"

*Le Théâtre est arrivé par hasard dans ma carrière. Il fut un enrichissement artistique et personnel. J'aime incarner différents personnages et créer de l'émotion !*

**DEPUIS 15 ANS**  
**CÔTÉ COACH ARTISTIQUE - METTEUSE EN SCÈNE**

- Metteuse en scène & coach vocal pour spectacles amateurs allant sketches & tableaux musicaux auprès des enfants, ados & adultes
- Assistante de Direction artistique en cabaret : sélection des artistes & des numéros, mise en scène, coaching & organisation des répétitions
- Coach d'Artistes (magicien, humoriste, imitateur) pour TCAP
- Metteuse en scène de créations théâtrales
- Créatrice et animatrice d'Ateliers Arts de la Scène

*Quelle satisfaction d'être complice de l'évolution d'une personne, d'un artiste, d'une troupe et lui permettre d'offrir le meilleur à son auditoire, à son public et surtout à lui-même...*

**DEPUIS 5 ANS**  
**CÔTÉ MIEUX-ÊTRE - CONSEILLÈRE DE VIE**

- Coach en Atelier individuel de développement personnel et de communication pour TCAP
- Créatrice et animatrice d'Ateliers de la Voix Séniors pour TCAP

*Quand j'accompagne une personne en détresse (burn-out, décès, accident de la vie, rupture sociale), pour l'aider à retrouver sa Voix / Voix et vivre une vie meilleure, je sais pourquoi je fais ce métier. Les gens heureux me rendent heureuse !*

# Thèmes proposés pour composer vos Ateliers

## Se (re)connecter à son Corps pour mieux l'utiliser

Souvent l'âge met en sommeil l'utilisation de son corps, installe même une disjonction corps/esprit par peur de son image, de le sentir vieillir, de conscientiser les douleurs. Une bonne posture (pour redynamiser) et une respiration efficace permet de mieux accepter le corps, tel qu'il est ici et maintenant.

### - la posture... des pieds à la tête

adopter une posture naturelle, confortable

localiser les zones d'efforts, de confort et libérer les tensions physiques

renforcer ses appuis

un meilleur ancrage pour un bon aplomb

poser son regard

### - la respiration

abdominale / costale

relation air / son

comprendre l'importance du souffle

libérer ses tensions émotionnelles, physiques

## Réactiver, stimuler, entretenir

### - sa Mémoire

c'est en chantant une chanson que l'on pensait oubliée, que la mémoire est stimulée et que paroles et musiques reviennent comme par magie.

### - son Élocution

entraîné par la musique, la prononciation se fait plus claire et précise pour une meilleure compréhension et donc une meilleure communication

### - sa Voix

comme tout muscle, les cordes vocales ont besoin de travailler pour éviter une voix chevrotante, enrayée... bref de devenir une voix vieillissante.

### - le Rythme

par des exercices simples et amusants., un travail qui redonne une énergie au chant et redynamise chacun au service du groupe

## Atelier «Chantons ensemble»

- une invitation à raviver sa mémoire, son élocution, sa Voix à l'aide de jeux et portés par le groupe, les seniors ont plaisir à alimenter chacun à sa façon, des chansons qu'ils ont plaisir à redécouvrir et ainsi se laisser transporter par la musique.

## Raviver sa créativité (et ainsi être actif dans son chant)

- par une implication de chacun sur la structure du chant un travail en commun pour déterminer qui chante quoi, en solo, en duo, tous ensemble
- en acceptant de chanter en solo et de créer son propre chant par son interprétation
- par l'écriture s'autoriser à réécrire des paroles, sur un air connu, pour une occasion particulière ou simplement pour le plaisir de chanter ses propres mots écrits conjointement



Atelier ponctuel 1 h 130 € / 1 h 30 160 €

Atelier régulier 1 h 90 € / 1 h 30 130 €

minimum 1 par mois planifiés sur l'année

Tarifs TTC non soumis à la TVA

+ frais de déplacement au delà de 20 kms - Devis sur demande

Contactez Cécile au 06 32 06 39 88 – [cecile-tcap@gmx.fr](mailto:cecile-tcap@gmx.fr)

visitez le site de T'CAP : [www.tcap-bienetreparlechant.fr](http://www.tcap-bienetreparlechant.fr)

Merci aux Groupes ORPEA, EMERA et au CCAS La Baule pour leur confiance