

LES NOUVELLES DE T'CAP

Octobre 2020

Voici les 1re nouvelles de l'automne... Bonne Lecture !

J'ai la joie de mettre en jeu un bilan vocal individuel !
 Pour participer rejoignez T'CAP sur Facebook et indiquez sous le post ou en mp "je participe" en précisant le nom de vos 2 invité(e)s... Osez tenter votre chance !



LE PASS KDO T'CAP C'EST LE PASS À FAIRE PLAISIR



Offrir un Pass KDO T'CAP c'est offrir de l'Amour !
 Il peut être envoyé chez vous avec une jolie enveloppe ou par courriel à imprimer (si ça presse), Vous pouvez venir le chercher directement sur RDV. Avec les différents moyens de paiement (espèces, chèque, virement, PayPal), vous trouverez le vôtre !
 Le Pass 5 ou 10 ateliers est conseillé lorsque le Bilan vocal (rendez-vous incontournable) est fait... Demandez conseil !

GAGNEZ UN BILAN VOCAL*
 Tirage au sort
Le Mercredi 14 Octobre 2020
 Pour participer, il suffit de :

- vous abonner à la page T'CAP l'Atelier de la Voix et du Talent
- inviter 2 ami(e)s à s'abonner à la page T'CAP l'Atelier de la Voix et du Talent
- partager ce post

Alors, c'est parti... BONNE CHANCE !

si vous le souhaitez, partagez ce qui motive votre participation (dans les commentaires sous ce post)

*bilan vocal individuel d'une valeur de 45 €

A VOUS DE JOUER !

RÉDUIT LE STRESS	FAIT BAISSER LA PRESSION ARTÉRIELLE	RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE	AIDE À SE CENTRER
DÉVELOPPE LA MÉMOIRE	CHANTER EST BON POUR LA SANTÉ! 	DONNE LE SENS DU RYTHME	
DÉVELOPPE LE SOUFFLE		FACILITE LA DIGESTION	
AIDE À S'ANCER	SOULAGE LES DOULEURS PHYSIQUES	APPORTE UN SENSATION DE CONFORT ET DE BIEN-ÊTRE	APPREND À RESPIRER

LE CHANT ET SES BIENFAITS

Vous pouvez quantifier combien le chant peut être bénéfique quelque soit l'âge, quelque soit la voix et le niveau !
 Chanter met en mouvement plus de 300 muscles... oui chanter c'est du sport. Mais un sport doux et vibrant !

T'CAP ET SES ATELIERS DU TALENT



www.tcap-bienetreparlechant.fr

Chez les artistes, il n'y a ni amateurs ni professionnels, il y a juste des êtres humains qui ne demandent qu'à s'exprimer ! Je les guide, les conseille pour les amener au plus haut et ainsi offrir le meilleur à leur public. Ateliers collectifs ou individuels

LE CONSEIL DU MOIS... LA RESPIRATION

La respiration abdominale a plusieurs vertus :

- réduit le stress
- développe la capacité respiratoire
- provoque un massage interne au niveau des viscères et peut ainsi éviter les adhérences

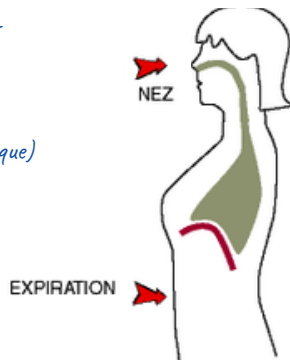
Il est donc facile de comprendre combien il est important de prendre le temps de faire quelques respirations

le matin avant de se lever et au coucher (minimum).

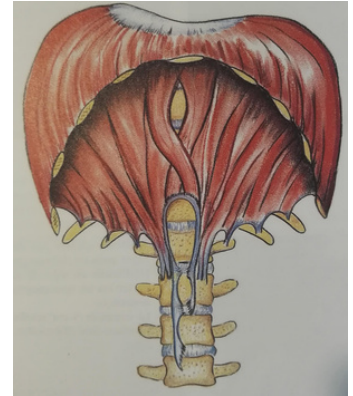
Votre corps vous remerciera !



J'inspire
(par le nez de préférence afin d'éviter d'assécher mes cordes vocales)
mon ventre gonfle
(sans aller jusqu'à la respiration thoracique)
J'expire par la bouche
(pour produire ou pas un son)
ou par le nez
mon ventre dégonfle



Diaphragme
"notre pompe à air"



Muscle en forme de parapluie, rattaché jusque dans le dos, très actif lors de la respiration abdominale. Pour le rendre performant, comme tout muscle, il doit être sollicité au quotidien.

LE MESSAGE DU MOIS

Pour s'aimer véritablement,
c'est **ACCEPTER** d'être
ce qu'on ne veut pas être
pour arriver à être
ce que l'on veut être

Lise Bourbeau

Si vous pensez que quelqu'un peut être intéressé par ces nouvelles... partagez-les !



06 32 06 39 88



cecile-tcap@gmx.fr