

LES NOUVELLES DE T'CAP

Septembre 2020

En cette rentrée 2020, je souhaitais partager avec vous les nouveautés, les dates des ateliers collectifs, des conseils, des citations, des exercices, toute information et tout évènement dans la vie de T'CAP ! Ces nouvelles seront mensuelles.

Pour ne pas qu'elles se perdent dans vos indésirables, je vous invite à rentrer l'adresse de T'CAP (cecile-tcap@gmx.fr) dans vos contacts.

Je reste comme toujours à votre disposition au besoin...

Bonne Lecture !

LE P'TIT NOUVEAU... L'ATELIER "DUO"

C'est à l'aide des outils de la musicothérapie, que cet atelier permet de retrouver une communication au sein d'une relation (parent/enfant-ado, d'un couple, amicale, ...) ou tout simplement pour vivre un moment "vocal" à 2. L'Atelier Duo c'est l'Atelier à partager !



JE LES AI "ENFIN" RETROUVÉS

l'Atelier Seniors

Une invitation à reviver sa créativité
entretenir son élocution, sa voix
stimuler sa mémoire, son rythme

et pendant un instant
ne plus penser à ses petites misères

un moment vrai à partager !

Après de longs mois, j'ai pu retourner dans les structures "seniors" pour partager un Atelier où règnent la bonne humeur et le plaisir de chanter ! Ils m'attendent avec autant d'impatience que moi de les retrouver !



NOUVEAUX TARIFS AU JUSTE PRIX !

Avec la volonté de rester accessibles à tous, les tarifs ont été réajustés ! N'hésitez pas à en faire la demande ou les consulter sur



www.tcap-bienetreparlechant.fr

LE BILAN VOCAL

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE !

Que ce soit en Atelier Individuel ou en Duo, ce 1er rendez-vous est très important car c'est celui qui me permet de nous rencontrer et surtout de vous connaître mieux ! 1 h 30 riche d'échanges et au bout de laquelle vous repartez avec des clés et une meilleure connaissance de vous.

LE BUREAU A FAIT PEAU NEUVE !



Afin de recevoir plus confortablement, je tenais à améliorer le lieu des ateliers. Ce bureau lumineux, convivial, aux couleurs de T'CAP devient la chrysalide dans laquelle s'opère le changement !

REJOIGNEZ LA PAGE FACEBOOK DE T'CAP

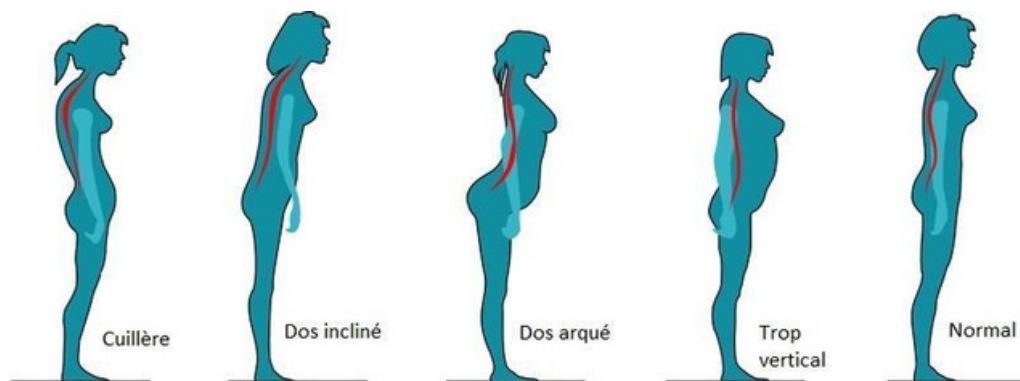
Si vous souhaitez avoir les informations à l'instant T, rejoignez toutes les personnes qui suivent déjà la page Facebook ! Et puis, je dis ça, je dis rien... prochainement, un bilan vocal sera à gagner !



T'CAP l'Atelier de la Voix
et du Talent

LE CONSEIL DU MOIS... LA POSTURE

Nous sommes le plus bel instrument qui puisse exister et le plus complet. En effet, il est à la fois à cordes (cordes vocales), à vent (respiration) et à vibrations. Pour qu'il fonctionne bien, il faut soigner sa posture (élément indispensable). Je vous invite donc dès aujourd'hui, à conscientiser la vôtre en vous référant au schéma ci-dessus.



Puis ayez :

- les pieds bien soclés, les appuis ancrés (ni sur les talons, ni sur les orteils uniquement) avec une ouverture de la largeur du bassin
- les chevilles / genoux déverrouillés sans tension (pour permettre à votre instrument de vibrer)
- le bassin ni trop en avant, ni trop en arrière
- les épaules ni trop en avant, ni trop en arrière (comme pour montrer un beau collier)
- le regard droit devant afin d'avoir la tête ni trop, ni pas assez relevée
- l'envie de vous grandir comme tenu(e) par 1 fil au niveau du crâne

Observez-vous et installez-vous confortablement parce qu'une bonne posture permet d'utiliser tous les outils pleinement pour une meilleure voix, une respiration efficace et fournit à votre auditoire, l'envie de vous écouter et offre une vraie assurance. A vous de jouer !

LE MESSAGE DU MOIS

LE BAROMÈTRE DE NOS ÉTATS D'ÂME

Instrument de pouvoir, arme de séduction, la Voix est tour à tour rassurante et exaltante. Mais elle peut aussi trahir nos émotions !
Que dit la vôtre ?

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



06 32 06 39 88



cecile-tcap@gmx.fr