



l'Atelier de la Voix

« Séniors »

1 h 30 de bonne humeur
dans vos Locaux

Un Atelier qui favorise la convivialité & le mieux être !

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

Chanter stimule plus de 300 muscles et surtout l'hormone
du bonheur. C'est donc une vraie séance de sport en
douceur et surtout une bonne bouffée d'oxygène !

Chaque atelier est préparé avec soin et adapté à vos
résidents... du « sur mesure »

Le mot de Cécile

Mon écoute, mon expérience auprès du public âgé pendant de
nombreuses années et ma connaissance du chant et de ses bienfaits,
m'ont permis de créer ces Ateliers de la Voix pour les Séniors.

Dans la bienveillance, j'apporte mon énergie et mon savoir-faire
pour un moment convivial. Ma récompense est d'entendre à l'issue de
chaque atelier « Oh qu'est-ce que ça m'a fait du bien » et de voir un
sourire sur chaque visage !

l'Intervenante

CÉCILE ROBERT

SPÉCIALISTE DU CHANGEMENT & DU MIEUX-ÊTRE

THÉRAPIE PAR LA VOIX & 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 45 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
- Coach en Atelier individuel, duo et collectif pour TCAP

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

DEPUIS 6 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 un consultant en détresse (burn-out, décès, accident de la vie, rupture sociale), pour
l'aider à retrouver sa Voie / Voix et vivre une vie
meilleure, je sais pourquoi je fais ce métier.
Les gens heureux me rendent heureuse !

DEPUIS 35 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 gâche"

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 20 ANS

CÔTÉ COACH ARTISTIQUE - METTEUSE EN SCÈNE

- Metteuse en scène & coach vocal pour spectacles amateurs allant sketches & tableaux musicaux auprès des enfants, adolescents & 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...

A l'aide d'outils utilisés en musicothérapie

L'Atelier de la Voix Senior...

est une invitation à raviver sa Mémoire,
à stimuler sa Voix et son Élocution,
à réactiver son Écoute

Inutile de savoir chanter...il suffit juste d'en avoir envie !

Chacun alimente à sa façon, les chansons soigneusement choisies.
A l'aide de jeux, portés par le groupe et la musique, les seniors redécouvrent le plaisir de CHANTER...

Le Chant permet de

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

Souvent l'âge met en sommeil l'utilisation du corps, installe même une disjonction corps/esprit par peur de son image, de le sentir vieillir, de conscientiser les douleurs. Une bonne posture et une respiration efficace, ingrédients importants pour chanter, ont des effets redynamisants.

Réactiver, stimuler, entretenir

- son Élocution

Entraîné par la musique et le groupe, le senior s'applique à prononcer chaque mot au mieux et ainsi active tous les muscles et les articulations qui servent à la parole.

- sa Mémoire

En chantant une chanson, la mémoire est stimulée. Puis, Cécile amène les seniors à se rappeler l'année de sa création, qui la chantait ou en leur faisant écouter l'intro musicale, essaye de leur faire deviner de quelle chanson il s'agit.. Des découvertes et surtout celle de constater que, finalement, la mémoire n'est pas si loin.

- sa Voix

Comme tout muscle, les cordes vocales ont besoin de travailler pour éviter une voix chevrotante, enrayée... Chanter ralentit son vieillissement !

- l'Écoute

Indispensable pour chanter ensemble, être en accord avec la musique et ainsi créer une belle unité.



Atelier ponctuel 1 h 30 180 € (2)

Atelier régulier (1) 1 h 30 130 € (2)

(1) minimum 1 par mois planifiés sur l'année

(2) Tarifs TTC non soumis à la TVA & comprenant la préparation et l'animation de l'atelier « sur mesure »

(2) Frais de déplacement au delà de 20 kms - Devis sur demande

Contactez Cécile au 06 32 06 39 88 - cecile-tcap@gmx.fr
visitez le site de T'CAP : www.tcap-bienetreparlechant.fr

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