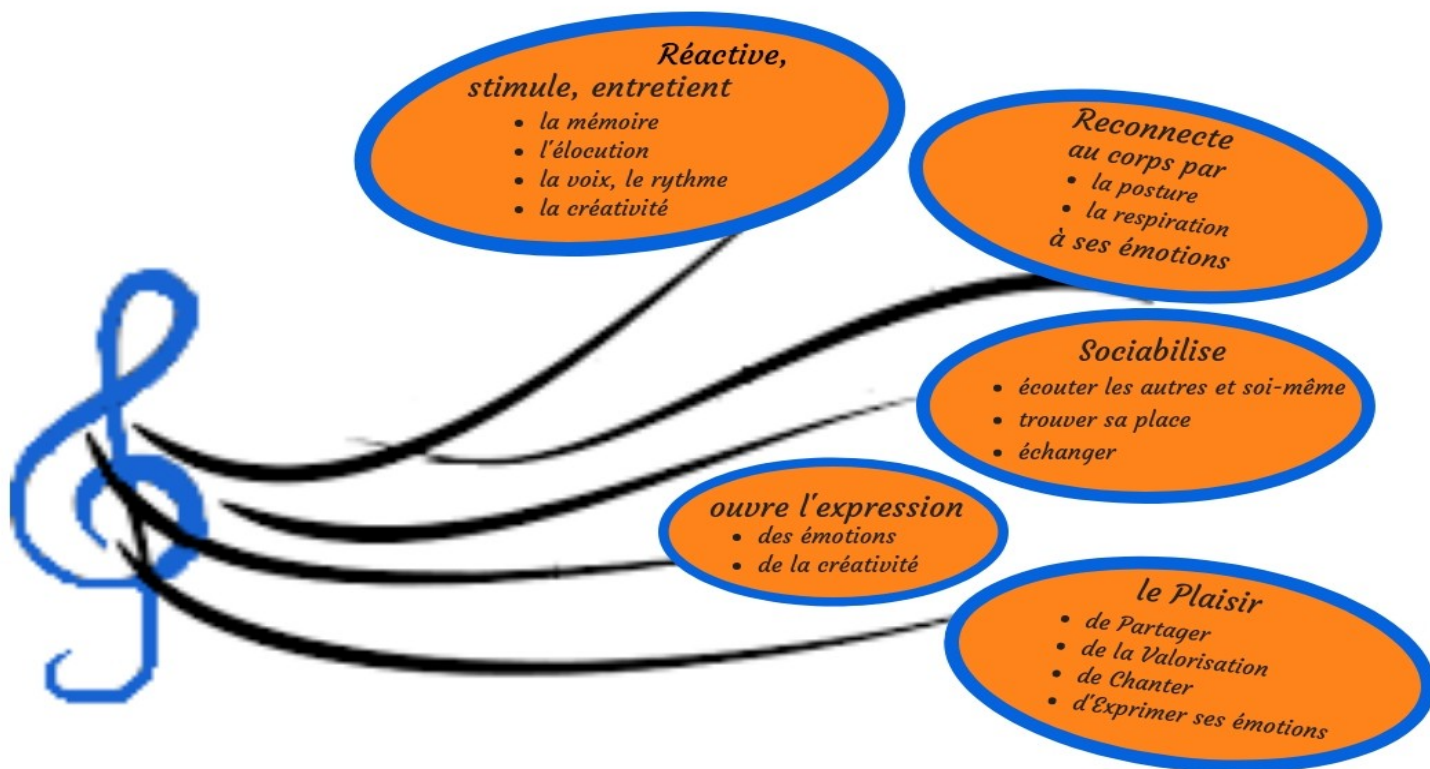


CE QUE LE TRAVAIL DE LA VOIX ET LE CHANT APPORTENT AUX SÉNIORS



Se (re)connecter à son Corps

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 et de conscientiser les douleurs. Une bonne posture et une respiration efficace, ingrédients importants pour chanter, ont des effets re-dynamisants.

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 et qui la chantait. En faisant écouter l'intro musicale, chacun est invité à deviner de quelle chanson il s'agit.. Des découvertes et surtout celle de constater que, finalement, la mémoire n'est pas si loin... ainsi les souvenirs sont ravivés.

- sa Voix

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

- l'Écoute

de la musique, des autres... indispensable pour chanter ensemble, être en accord avec la musique et ainsi créer une belle unité.