

Chemin faisant

Sage-femme de formation, mon parcours professionnel et personnel depuis 28 ans m'a permis d'approfondir de multiples approches et pratiques au service du soin, de la santé et du bien-être « au naturel ».



Haptonomie
Psychophonie
Euphonie Vocale
Euphonie Gestuelle
Massage Bien Etre

J'ai à cœur de transmettre ces connaissances et expériences acquises, dans l'écoute et l'accompagnement des personnes et de leurs besoins.

Avec tout particulièrement le souhait de favoriser l'autonomie de chacun et de proposer des outils simples et efficaces pour

Goûter l'Instant



Exploration

Confiance

Transformation



Corinne Drevet

06 67 92 43 31 / 04 71 56 33 87
corinne@bienetreauxchenes.com

Fay/Lignon ,Yssingaux
Saint Agrève et Le Mazet Saint Voy

Détails , Calendrier et Tarifs
www.bienetreauxchenes.com

« La Graine se souvient de l'Arbre qu'elle sera »
Lao Tseu

IPNS

Chemin Faisant



Voix

Energétique

Toucher

Goûter l'Instant

Pratiques et Soins
Bien Etre et Santé

Ateliers Collectifs
Séances Individuelles
Accompagnement Personnalisé

Corinne Drevet
Plateau du Mézenc (43)
www.bienetreauxchenes.com



Fais du bien à ton corps



pour que ton âme aie envie d'y rester Proverbe Indien

« Oser sa Voix »

**La pratique vocale est pour moi
une voie privilégiée et passionnante
vers la connaissance de soi
et le Bien Etre.**

**Enrichie des pratiques énergétiques,
l'approche globale de la voix
favorise tout particulièrement
l'harmonisation des différents plans de l'Être :
physique, émotionnel et mental,
dans le bonheur et la joie de chanter.**

Une invitation à explorer et découvrir son potentiel vocal.
Une pratique également complémentaire d'un travail
choral ou vocal traditionnel.

Conscience du Corps-Instrument

Posture: ancrage, centrage, verticalité et ouverture. Mise
en mouvement et circulation de l'énergie .Souffle .Rythme

Ecoute et Résonance

Ressentir sa voix, ses vibrations...massages sonores

Technique vocale et chant.

Les points clefs de la voix dans le corps. Voix chantée et
parlée, polyphonies simples, jeux vocaux , improvisation.

Une approche globale qui amène notamment :

- **Conscience de Soi : corps, émotions, pensées**
- **Confiance en Soi**
- **Détente et Equilibre**
- **Joie et Vitalité**
- **Communication harmonieuse**

Pratiques Energétiques

Des propositions concrètes pour se recentrer,
se détendre et se redynamiser : Yoga Derviche,
exercices énergétiques, étirements, respiration,
auto-massages, massages (habillés), techniques de
relaxation...

Ces pratiques ont des actions équilibrantes sur le plan
physique mais aussi émotionnel et mental,
en développant une qualité de Présence à Soi, aux Autres
et à l'Instant Présent.

Elles conduisent notamment à :

- Favoriser la détente, diminuer tensions ou douleurs
- Apaiser l'état émotionnel
- Clarifier les pensées
- Améliorer la qualité du sommeil
- Mobiliser le pouvoir d'Auto-Guérison

Toucher – Massage Bien Etre

**Des mains à l'écoute de votre corps,
qui peut s'écouter sous ces mains pour**

- **Etre juste attentif à ce qui se fait sentir**
- **Laisser s'apaiser le flux des pensées**
- **Dénouer tensions physiques et émotionnelles**
- **Repartir revitalisé, redynamisé**

Différentes propositions au choix voir site internet

« Oser sa Voix »

Ateliers Collectifs

pour développer Conscience et Confiance
dans l'expression de Soi
avec la force , la joie et l'énergie du groupe

Séances Individuelles

pour approfondir et vous accompagner
de façon personnalisée
au plus près de vos propres objectifs

Ateliers « A la carte »

groupes de particuliers, chorales, maison de retraite,
services hospitaliers, entreprises, collèges, lycées...
(Devis sur simple demande)

Toucher - Massage Bien Etre Séances Individuelles

Ces trois approches : **Voix, Energétique et Toucher**
peuvent aussi se « tricoter / conjuguer » dans un

Accompagnement Individuel

un temps d'écoute et d'entretien à chaque rencontre
permettra de déterminer et de choisir les pratiques
les plus appropriées et adaptées
à vos propres besoins, souhaits et ressentis,