Femina 20/01/2013

JE ME DÉTENDS EN CHANTANT

À ROSCOFF **« J'ai mis au point une série d'exercices ludiques qui permettent de délier le corps sur un mode joyeux,** explique Anne Peko, comédienne chanteuse qui anime les ateliers de chant de la cure Thalasso Enchantée. Chanter est une activité physique complète, parfaite pour corriger la posture. Effectivement, pour faciliter l'expulsion du souffle, on doit se positionner les pieds bien ancrés sur le sol, la verticale des épaules dans l'alignement des hanches. Lors de l'échauffement vocal, je propose de prendre appui sur la respiration profonde : c'est en sollicitant les muscles de la ceinture abdominale et du diaphragme que l'on améliore la fluidité de l'émission du son et que l'on embellit la couleur de la voix. Ce stretching sonore du corps calme les émotions et recentre. » Après l'atelier, vous pouvez profiter de la douceur des modelages du dos et des douches à affusion. Leurs effets décontracturants facilitent le travail du son et du souffle.

On aime La sophrologie ludique. Fondée sur les principes de la sophrologie classique (une méthode de relaxation axée sur la visualisation des émotions et sur la respiration dirigée par un sophrologue), elle s'en différencie par sa dynamique. La séance, pratiquée debout, est rythmée par des jeux corporels, la respiration et des mouvements inspirés du mime, pour se libérer du stress. Réjouissant !

➡ **24 soins dont 4 ateliers de chant et 2 ateliers sophro-ludiques, 6 jours-6 nuits, à partir de 1 362 € par personne en chambre double + demi-pension à l'hôtel Thalasstonic (3 étoiles). Rens. au 02 98 75 55 55 et sur thalasso.com.** ▶