

Dans un cadre enchanteur, face à l'île de Batz et dans le 1^{er} institut marin de France... vous profiterez d'une ambiance naturelle et authentique, du climat vivifiant et du personnel au savoir-faire mondialement reconnu.

Un véritable ressourcement et en prime le plaisir de chanter!

Le plaisir de vous familiariser aux techniques vocales et physiques de manière originale et ludique.

Le plaisir d'oxygéner votre organisme en pratiquant les techniques du souffle.

Le plaisir d'explorer divers univers musicaux.

Le plaisir d'approfondir votre propre expérience vocale.

Le plaisir d'exprimer votre créativité...

Un moment de pure détente où vous vous laisserez en "chanter", étonnés et heureux d'avoir redécouvert votre voix.

La cure Thalasso enchantée animée par Anne Peko

chanteuse, comédienne, pédagogue, coach, art thérapeute, auteur d'une méthode de chant (Hachette).



Ateliers chant

du mardi au vendredi de 16h à 19h
(groupe de 6 à 10 personnes)

Possibilité de s'inscrire aux
ateliers chant isolément de la
cure...

Tarifs : nous consulter

DATES du 3 au 9 mars (ateliers du 5 au 8 mars)
du 28 avril au 4 mai (ateliers du 30 avril au 3 mai)
du 25 août au 31 août (ateliers du 27 au 30 août)
du 27 octobre au 2 novembre (ateliers du 29 octobre au 1^{er} novembre)

Cette cure Thalasso enchantée de 6 jours (24 soins et 4 ateliers chant) propose bien entendu des soins de thalasso excellents pour le souffle (donc pour le son !): modelage de détente, modelage du dos sous affusion, application de cataplasmes d'algues, hydrojets, bains microbulles, bains hydromassants, douches à jet...

> Ateliers : 06 16 07 71 63 contact@annepeko.fr - www.annepeko.fr

> Cure de 6 jours et soins : 02 98 75 55 55 (offres possibles)

Thalasso-thérapie de Roscoff

16 avenue Victor hugo 29680 Roscoff

www.roscoff.thalasso.com - imr@thalasoo.com

9. Je fais des vocalises

Chanter, c'est aussi du sport! Pour en faire profiter sa silhouette, on suit les conseils d'Anne Peko, professeure de chant*: pieds ancrés au sol, genoux légèrement fléchis et bassin libre, on se grandit comme si on était suspendue à un fil par le haut du crâne. On ouvre la cage thoracique, on inspire profondément (le ventre se gonfle) et on laisse échapper le son en contrôlant le débit de l'air. Ce travail sur la posture et la respiration améliore la circulation sanguine, oxygène l'organisme et tonifie les abdos.

* www.annepeko.fr, auteure de « Nouvelle star, la méthode pour apprendre à chanter », éd. Hachette.

Le bien-être en chantant

Forme. Les ateliers et méthodes pour pousser la chansonnette se multiplient. Avec à la clé, des bienfaits insoupçonnés.

On améliore sa posture
Comme une activité sportive, chanter repose sur la respiration et la posture. « Bien se tenir, c'est essentiel pour chanter, insiste Anne Peko, professeure de chant (1). On apprend d'abord à se positionner : les pieds doivent être ancrés dans le sol, les genoux légèrement fléchis, le bassin libre et la cage thoracique ouverte. On cherche à se grandir en imaginant être une marionnette suspendue à un fil. » On corrige ainsi les mauvaises postures provoquées par nos modes de vie modernes.

C'est une source d'énergie...

Pour laisser échapper des sons et tenir la note, on pratique une respiration profonde, comme au yoga. On ouvre grand la cage thoracique et on emmagasine de l'air en bas du ventre et du dos, avant de le laisser s'échapper en contrôlant son débit. « Cette respiration améliore la circulation du sang et oxygène l'organisme, tandis que les sons émis viennent frapper les muscles et les organes, opérant un massage du corps des pieds à la tête. » L'énergie circule mieux, on se sent revitalisé.

... et un antidépresseur

« Grâce à ce massage des organes et cette oxygénation de l'organisme, le chant entraîne un relâchement des tensions et procure une profonde



Chanter est une activité plus physique qu'il n'y paraît (ici à Lorient).

détente », précise la spécialiste. Focalisé sur l'instant présent, on oublie ses soucis. « Chanter possède une dimension joyeuse, ludique et jubilatoire qui agit favorablement sur l'état de l'émotionnel. Cela peut même être euphorisant. »

On prend confiance en soi

Pour chanter, il faut oser, s'affirmer. « On apprend aussi à mieux placer sa voix et à trouver le bon volume, le bon débit et la bonne intensité, ajoute Anne Peko. Après, on capte plus facilement un auditeur. » Ça sert à la maison comme au travail !

Ça muscle !

Le chant mobilise tous les muscles,

YOU VOX



Article sur www.voyage.youvox.fr
"Une parenthèse-Enchantée-a-Roscoff"

mais plus particulièrement les abdominaux et le périnée, situés à la base du tronc, dans le bassin. Leur contraction apporte la tonicité nécessaire à l'émission du son. « Chanter, c'est tout pour tonifier efficacement sa ceinture abdominale sans s'astreindre à de longues séries d'abdominaux !

Caroline HENRY.

(1) L'auteure de Nouvelle star, la méthode pour apprendre à chanter, (Hachette), a aussi créé l'atelier chant, cours et stages à Paris et dans le Finistère Nord, notamment au centre de thalasso-thérapie de Roscoff (www.annepeko.fr).



Témoignages

"Mon choix s'est porté sur votre établissement essentiellement parce qu'il proposait un concept nouveau, les ateliers chant animés par Anne Peko. Mon épouse et moi-même sommes enchantés de cette semaine de chant associée aux soins de thalasso. Anne Peko est remarquable en tous points (artistique, pédagogique, empathique, ...) et cette "cure enchantée" doit être maintenue dans vos propositions et promue. Nul doute que vous serez copié. "

"Je suis enchantée de la cure "enchantée" avec Anne Peko!!! C'était un pur bonheur de combiner les soins Thalasso avec l'atelier chant de Anne qui a réussi à valoriser chaque personne!!"

"L'atelier chant a été très important pour moi. Les soins ont été très professionnels. Donc, si je peux revenir, ce sera UNIQUEMENT "la thalasso Enchantée" qui me décidera. "

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 décontractants 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 1362 € par personne en chambre double + demi-pension à l'hôtel Thalassonic (3 étoiles). Rens. au 02 98 75 55 55 et sur.thalasso.com.

