

TU VIENS, ON CHANTE ?

FACILITATRICE
Cécile
PHILIPPIN

CHANTER, C'EST BON POUR LE MORAL !

Atelier expérientiel tous niveaux • Voix • Corps • Improvisation



🎵 **L'ATELIER DÉCOUVERTE "CHANTER, C'EST BON POUR LE MORAL !"** propose un espace d'expérimentation ludique et sans jugement, ouvert à toutes et tous, où chacun peut explorer en douceur son expression et sa manière d'être avec les autres. À travers des jeux d'improvisation rythmiques et polyphoniques, le groupe explore en douceur l'écoute, la présence, la confiance, la co-crédation, avec la voix et le corps comme seuls instruments.

☀️ **C'EST BON POUR LE MORAL !** La pratique vocale et rythmique en groupe est reconnue pour ses effets positifs sur le mieux-être psychique :

- **Renforcement de la cohésion sociale** : Briser l'isolement et créer du lien.
- **Réduction du stress** : Aider à la libération d'endorphines et à la baisse du cortisol.
- **Expression émotionnelle** : Libérer des tensions et aider à retrouver de la légèreté.
- **Stimulation cognitive** : Améliorer la concentration, la mémoire, la créativité.

✨ **INSPIRATIONS** : Circlesong (Bobby McFerrin) / Body Music (Barbatuques, Brésil) / Musica do Circulo (coopération musicale et connexion humaine, Brésil)

TU VIENS, ON CHANTE ?

🌀 DÉROULEMENT-TYPE D'UNE SÉANCE

Durée : 2h pour 8 à 24 participants

- **Introduction ludique** : Transmission des codes, création d'un espace bienveillant et non-verbal.
- **Échauffement** : Jeux d'imitation, exploration des timbres de voix et de percussions corporelles.
- **Exploration rythmique** : Découverte de la mesure, coordination et mouvement.
- **Circlesong** : Boucles vocales et rythmiques attribuées aux participants , improvisation guidée.
- **Improvisation collective** : Jeux libres avec déplacements pour favoriser l'écoute mutuelle.
- **Debrief** : Partage des ressentis et découvertes.

Ce que les participants expérimentent

- Une meilleure conscience de leur présence
- Une écoute plus fine de soi-même et des autres.
- Une expérience collective fédératrice
- Des outils simples pour mieux gérer stress, inhibition et tensions relationnelles

UNE DÉMARCHE ARTISTIQUE ET RELATIONNELLE : Cet atelier n'est ni une thérapie, ni une formation académique descendante. Il propose un espace d'expérimentation ludique et bienveillant, où chacun peut explorer sa créativité, son expression et sa manière d'être avec les autres.



À PROPOS DE CÉCILE PHILIPPIN :

- Compositrice et chanteuse, cheffe de chœur et facilitatrice d'improvisation vocale et corporelle
- Réalisatrice de plusieurs films documentaires écrits pour ou avec des publics vulnérables, formée aux premiers secours en santé mentale

🎬 EN VIDÉO :

- [Exemple refrain-improvisation Angers 2025](#)
- [Jeux et Mouvements Angers 2025](#)
- [Extraits Cercle Montreuil 2025](#)
- [Cercle Montreuil 2026](#)

🤝 **RÉFÉRENCES** : MGEN, Armée du Salut, ALFI

POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATIONS OU DEVIS, CONTACTEZ-MOI :