

Les 4 temps d'un atelier de chant prénatal

Un temps de travail sur le corps

1

Eveil corporel

Travail sur le corps pour "accorder son instrument"

Les exercices favorisent un bon centrage pour soulager le dos et acquérir une meilleure statique.

Un temps qui permet de découvrir ou redécouvrir son corps.

Un temps d'exploration vocale

2

Voix et vibration

Sons libres ou vocalises, toujours dans le "lâcher prise"

Sons qui permettent de ressentir les mouvements de la respiration, de prendre conscience des muscles en action lors du chant (soutien périnéal, abdominal)

Sons graves pour préparer l'accouchement

Prendre confiance en sa voix, c'est prendre confiance en soi.

Un temps de chansons

3

Chanter les chansons du "répertoire"

Mettre des mots sur les émotions quotidiennes de la grossesse

Apprendre des chansons qui rythmeront la vie avec le nouveau-né.

Tisser le lien au bébé par le son, dédier un chant à son bébé.

Chanter des chansons que le bébé retrouvera après sa naissance, le "cordon musical"

Chanter ensemble des berceuses de différentes cultures, dans différentes langues

4

Un temps d'échange et de partage

Dans les ateliers de Chant prénatal, les femmes sont à des moments différents de leur grossesse.

Un temps de travail spécifique autour de la salle de naissance, l'accouchement, de l'accueil du bébé...

La parole libre aux questions des futures mamans