

## « Libéré sa voix pour exprimer son plein potentiel »

*Animée par Madame Stéphanie Palazzo*

**Samedi 26 octobre 2019**

**Horaire : 9h00 – 17h00**

**Lieu :** Alpha Palmiers - Rue du Petit-Chêne 34 - 1003 Lausanne

**Coût :** CHF 180.- membre / CHF 230.- non-membre  
*(pause café du matin, repas et documentation compris)*

---

*« D'aussi loin que je m'en souviens, la musique et le chant font partie de ma vie. Depuis toute petite je suis ma voix, comme une évidence... ce sentiment interne de bien-être procuré par les vibrations émises et la conscience qu'elle est et sera le fil rouge de ma vie... »*

Chanteuse et pianiste, auteure-compositrice-interprète, Maître Reiki, Stéphanie Palazzo s'est formée au Conservatoire de Musique de Genève et à l'Institut Jacques-Dalcroze de Genève, où elle obtient en 2005 sa licence d'enseignement de la Rythmique Jaques-Dalcroze. Le chant est une voie de transformation et de guérison puissante qui permet de nous libérer de tout ce qui nous empêche de vibrer à une plus haute fréquence, pour devenir la plus belle expression de nous-même.

Tant de choses sont souvent réprimées, non-exprimées durant notre vie, qui se transforment en mal-être, en tensions, douleurs ou maladies. La zone de la gorge en particulier, centre de notre expression, peut facilement se retrouver bloquée ou 'nouée' lorsque des non-dits s'y accumulent.

Par la pratique du chant, nous prenons conscience de notre souffle, de notre respiration, de notre son unique et personnel. Nous nous reconnectons ainsi à notre essence profonde et laissons le flot de la vie couler à travers soi, pour dire enfin notre vérité et exprimer notre plein potentiel créateur.

Elle a également suivi l'enseignement de grands chanteurs en Europe (Thierry Dran, Edda Moser, Elisabeth Vidal entre autres) et se produit depuis 2005 dans des concerts avec ses propres compositions en France, en Belgique et au Canada ainsi que dans des productions d'opéras, de comédies musicales ou des récitals (*L'Elisir d'amore*, Italie, *Der Schauspieldirektor*, Opéra Studio de Genève, *La Vie parisienne*, Paris, *Stabat Mater*, Cathédrale Saint-Louis des Invalides, Paris...). Elle a enseigné la formation musicale à l'Institut Jacques-Dalcroze de Genève ainsi qu'au Conservatoire de Paris et crée en 2018 la formation en ligne « Solfège en Mouvement », pour transmettre la musique aux enfants dès 5-6 ans de manière ludique et originale.

Formée également aux thérapies énergétiques depuis 2013, Maître Reiki et praticienne EFT, Stéphanie transmet des soins auxquels elle allie les bienfaits des vibrations de la voix chantée, favorisant une harmonisation globale de la personne.

*Accorder son être comme un instrument de musique*

*« Nous sommes vibration, comme tout ce qui existe dans l'univers, et harmoniser son être est comme accorder un instrument de musique. Plus on s'harmonise, plus on "sonne juste" et plus on est susceptible d'exprimer sa musique personnelle, celle de son âme... Ainsi, la musique que l'on joue avec les autres devient elle aussi plus belle et plus riche! » S. Palazzo*

*Chanter, c'est exprimer la part la plus intime de soi, c'est se mettre à nu, se dépouiller du superflu.*

*Chanter, c'est laisser entendre la vibration de son âme, aux couleurs et harmoniques originales et uniques...*

*Chanter, c'est oser se lancer, exprimer ses colères, ses joie et tout l'amour qui bouillonne en soi.*

*Chanter, c'est lâcher les peurs qui entravent notre pleine expression et notre joie de vivre. C'est incarner toute notre puissance bienveillante*

Programme de l'atelier :

- Exercices corporels doux pour préparer son corps à accueillir le chant
- Exercices de respiration: retrouver son souffle primordial et augmenter son énergie
- Exercices vocaux permettant une libération rapide de la voix et de toute la colonne d'air; prise de conscience de la zone de la gorge, passage entre le cœur et le mental à libérer pour une circulation fluid de l'énergie
- Moments d'écoute active (notamment de fréquences sacrées harmonisantes: 432 Hz, 528 Hz...), méditation guidée
- Apprentissage de chants en groupe: plaisir de 'vibrer' ensemble, s'écouter soi-même et les autres, pour trouver une harmonie commune (possibilité pour les participants d'amener un chant qu'ils souhaitent chanter)