

DÉCOUVREZ L'ATELIER DES VOIX

UN LABORATOIRE VOCAL VIVANT ET TRANSFORMATEUR

AVEC SOLÈNE SIRVENTE
THÉRAPEUTE VOIX ET CORPS

WWW.MONFILHARMONIQUE.FR

PROGRAMME STAGES ET ATELIERS
2026-2027

NOUS NE CHANTONS PAS POUR ALLER BIEN. NOUS ALLONS MIEUX PARCE QUE NOUS CHANTONS !







DÉCOUVREZ L'ATELIER DES VOIX

A METZ-QUEULEU 57

POURQUOI CHANTER PEUT-ÊTRE THÉRAPEUTIQUE ?



Le chant mobilise simultanément la respiration, le mouvement, l'écoute, les émotions, l'attention et nous met en lien. Cette richesse en fait un formidable outil de prévention, de bien-être et de santé globale.
À travers des expériences vocales, corporelles et créatives, chacun est invité à mieux respirer, réguler son stress, développer sa confiance, exprimer ses émotions et retrouver le plaisir d'être en lien avec les autres. Plus qu'un atelier de chant, je vous invite dans un espace où la voix soutient notre vitalité, expression et qualité de vie.

FAUT-IL ÊTRE CHANTEUR OU MUSICIEN.NE ?

L'accompagnement accessible à tous, sans prérequis musical.
Chanteur de salle de bain et chanteurs de salon bienvenus !



POURQUOI PARTICIPER À L'ATELIER DES VOIX ?

Cet atelier peut-être fait pour moi si j'ai besoin ...



- de réguler mon stress, d'habiter davantage mon corps, de relâcher le mental et de découvrir des techniques de détente et de stimulation corporelle ;
- de découvrir mes capacités vocales et corporelles ;
- de m'exprimer et d'oser prendre ma place ;
- de me faire plaisir grâce à la voix, au jeu et à la rencontre humaine.

PLACES LIMITÉES

Afin de mieux vous accompagner, l'atelier des voix se veut à la fois individuel et collectif ! Pour cette raison, je choisis un groupe restreint pour privilégier l'engagement et une dynamique de groupe intime.

Réservation :

VERS UNE MEILLEURE SANTÉ VOCALE ET CORPORELLE

Tarif préférentiel early bird jusu'au 15 septembre 2026



DÉCOUVREZ L'ATELIER DES VOIX

A METZ-QUEULEU 57



CONCRÈTEMENT ON VA FAIRE QUOI ?

Exercice de souffle, relaxation corporelle et vocale, jeux de voix et de rythme, vocalises psychophoniques, technique vocale, association corps et voix par le mouvement, cercle de chant spontané, improvisation et chansons !

Pas de représentation prévue, mais la possibilité de rejoindre les Voix Nomades : un groupe éphémère qui se retrouve pour chanter pour une cause ou des personnes en situation de fragilité.

QUI VOUS ACCOMPAGNE ?





Solène Sirvente. Art-thérapeute clinicienne multimodale, passionnée de Voix et d'expression corporelle, je transmets ma conviction que c'est dans notre corps, dans notre voix que nous pouvons nous relier à nous-même pour trouver les ressources, développer notre potentiel vers une meilleure santé, qualité de vie et vers une société plus humaine. Professionnelle de la thérapie psycho-corporelle et de la voix, avec une pratique humaniste, j'accompagne depuis 20 ans en institution et en libéral celles et ceux qui ont besoin de se reconnecter à leur corps, leurs émotions, de faire face à des situations d'anxiété, de retrouver du sens dans leur vie, de se saisir de leurs ressources, et d'oser prendre leur place.

IELS EN PARLENT *(ET MERCI POUR VOS RETOURS !)*

J'ai progressé en technique vocale et pris plus d'assurance, un très bon complément à la chorale.

Le fait de travailler sur le corps et le souffle m'aide grandement à tenir les notes plus longtemps et à projeter ma voix.

J'apprécie beaucoup le travail du début, sur le corps et le souffle, ainsi que le circle song.

Lâchez prise, partage et joie

Plus de confiance en moi

Je suis déjà plus à l'aise à faire entendre ma voix chantée. Un grand pas vers une expression libre et libérée !

Je pense que chanter et bouger sans objectif précis pour moi doit avoir un effet bénéfique sur le timbre de ma voix car j'apprends à chanter détendu.

UN PUR MOMENT DE JOIE

Un parcours qui m'a permis de lever un obstacle, et de manière étonnement plaisante. Merci !!

J' apprécie ta pédagogie et ton art de nous mettre à l'aise, ainsi que la dynamique que ça crée dans le groupe.

Un des bienfaits : extériorisation de mon corps et de mon être grâce à l'atelier.

J'ai beaucoup aimé ces rencontres comme autant de rendez vous avec un groupe, des pratiques qui font du bien au corps et à l'âme. J'ai vu et senti une progression, à la fois individuelle et collective.
Un grand bravo et merci pour toute cette richesse.



DÉCOUVREZ L'ATELIER DES VOIX

A METZ-QUEULEU 57

COMMENT S'ORGANISE LES ATELIERS DE LA VOIX ?

Le parcours se compose de : 9 ateliers
7 le vendredi soir 19h15-21h et 2 le samedi matin 9h30-12h

+1 stage d'une journée au choix parmi ceux proposés cette année :

- Stages Oiseau (Ma voix entre mes mains pour demain et J'ose ma voix): 1 journée, vous n'avez rien à ajouter si vous prenez le Parcours Voix Essentiel
- Stage Lapin (Voix et Feldenkrais et Danse Ta Liberté : Sur 2 jours, donc vous avez une partie à ajouter (voir tarifs)

*dont certains avec d'autres professionnels invités

+ Un groupe de partage et d'échange WhatsApp pour une aventure qui dure toute l'année.

+ Un carnet des Voix personnel, remis en début de parcours, qui vous aidera à noter votre progression vocale, vos réflexions personnelles, vos découvertes et vos chansons.

ENVIE DE CHANTER AUTREMENT ?

+ une adhésion à l'association Ruche Arts et Santé (pour contribuer à un projet de santé globale et humain)

DATES ET CALENDRIER DU PARCOURS ATELIER DES VOIX

**Je vous propose de réserver une date supplémentaire de vendredi (donc 8 dates). Cette séance est non-comptabilisée dans les forfaits mais peut servir de date de rattrapage en cas d'absence imprévue de ma part dans l'année.*

Les vendredis, 19h15-21h : 9 octobre, 11 décembre, 15 janvier, 12 février, 12 mars, 9 avril, 14 mai, 11 juin (soirée clôture festive) (+atelier découverte le 11 septembre pour les nouveaux intéressés). Les Samedis : 12 décembre, 10 avril.

Samedi 9 JANVIER 2027 :	Samedi 6 FEVRIER 2027 :	Sam 13 et dim 14 MARS 2027 :	Sam 3 et dim 4 AVRIL 2027 :
Ma Voix entre mes mains pour demain invitée : Benedicte DEMANGE	**J'ose Ma Voix**	**Voix et Feldenkrais** invitée : Sophie WIHLEM	**Danse Ta Voix Liberté** invité : Olivier-Calixte PLANTIN

WWW.MONFILHARMONIQUE.FR



DÉCOUVREZ L'ATELIER DES VOIX

A METZ-QUEULEU 57

TARIFS : La contribution se fait ainsi :
° 50% en ligne lors de votre inscription
° 50% sur place en Décembre ou Janvier

PARCOURS ESSENTIEL

9 ateliers
1 journée de stage
+ carnet des Voix
+ groupe Whatsapp

290 euros (au lieu de 385 euros !)
Avec l'achat du Parcours Voix Essentiel, recevez -15% sur les autres stages et évènements non compris.
Tarif Early Bird : 275 euros jusqu'au 20 septembre

275€

PARCOURS DECOUVERTE

5 ateliers+1 journée
Ou 9 ateliers
+ carnet des Voix
+ groupe Whatsapp. 245 euros.
Tarif Early Bird : 235.

235€

Stages: Voix et Feldenkrais et Danse Ta Voix liberté **+100€**

Pour les personnes inscrites au parcours

TARIF SOUTIEN ET SOLIDAIRES

TARIF SOLIDAIRE *195* **€**

Places très limitées, uniquement pour le parcours Voix Essentiel. Pas de justificatif demandé. vous recevez cette place grâce à un ambassadeur.ice.

TARIF SOUTIEN *320* **€**

Devenez ambassadeur.rice !

Le tarif Soutien permet de financer une place au tarif Solidaire.

Ateliers et stages seuls : *Ateliers=25-35 euros (participation consciente selon vos moyens). Stage "Ma Voix entre mes mains"= 90-100, "J'ose ma voix"= 90-100 euros. Les ateliers, stages et journées thématiques seront toujours accessibles à l'unité, mais je privilégierais les inscriptions pour l'ensemble du parcours.*

Conditions :
Merci de me prévenir en cas de trouble de la voix ou de difficulté particulière liée à votre voix.
Le parcours est ouvert à partir de 6 participant.e.s
L'argent ne doit pas être un frein à votre équilibre. En cas de difficultés financières, me contacter.

RESERVATION :

Allez sur le lien RESALIB. Selectionnez Parcours atelier date : 09/10/26 à 19h

ET SI MA VOIX AVAIT QUELQUE CHOSE À ME DIRE ?

WWW.MONFILHARMONIQUE.FR



Bulletin d'inscription

A envoyer Solène Sirvente
92 rue de Queuleu 57070 Metz
ou par mail : **solene.sirvente@monfilharmonique.fr**

Nom: .....Prénom : .....
Date de naissance : .....
Mail : .....
Numéro de téléphone : .....

Je choisis ma formule :

- Tarif du Parcours complet Voix Essentiel : 270 (Early Bird avant le 15 Sept 2026) / 290 euros . Je verse 135 euros d'arrhes
- Parcours Voix découverte : Je verse 100 euros d'arrhes

Lieu : Metz 57070.
Salle Duval à Metz Queuleu (atelier), MJC Metz Sud (stage), Nuage d'Or (stage)

Signature : .....

A bientôt ! En-chant-thé,
Solène

WWW.MONFILHARMONIQUE.FR

Réservation en ligne :





ET SI MA VOIX AVAIT QUELQUE CHOSE À ME DIRE ?