

# CHANT DE MANTRAS ET MEDITATION



## Prendre soin de soi, c'est important !

En cette période si particulière, il convient de se centrer pour sortir du tumulte du quotidien et du stress. Pratique de conscientisation corporelle et vibratoire par le chant et le silence.

**Stages les samedis après-midis,  
de 13h à 16h - 3h  
à la maison Jeanne d'Arc de Ribeauvillé**

### Tarifs selon l'inscription

- sur l'année (9 séances) : 430€ (réduction de 20€)
- sur 3 séances : 140€ (réduction de 10€)
- à la séance : 50€

Pour tout renseignement et inscription :  
[doremi.octave@gmx.fr](mailto:doremi.octave@gmx.fr)

### Dates

1 - 24.10.2020	4 - 30.01.2021	7 - 24.04.2021
2 - 28.11.2020	5 - 27.02.2021	8 - 29.05.2021
3 - 19.12.2020	6 - 27.03.2021	9 - 26.06.2021

D'autres séances autour du bien être et du développement personnel sont proposées, sans idée de performance ou de technique vocale (yoga du son, libérer sa voix, ...).

Toutes les séances ont pour but de favoriser une meilleure compréhension de soi, d'apprendre à écouter, à s'écouter...

Des séances en visio sont proposées par ailleurs sur des formats plus courts. N'hésitez pas à consulter mon site.

<https://www.doremi-octave.fr/>

---

Aucune connaissance vocale ou musicale requise

**Isabelle Licausi Dupré**  
*Musicothérapeute, chanteuse, professeur de chant. Propose des séances autour de la voix, de l'expression et de la méditation.*

