

MUSIQUE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

« Par la Musique, stimulez votre Créativité, développez l'art de l'Écoute et de l'Expression afin de vivre votre métier dans l'Harmonie avec vous-même et avec les autres »

FORMATION
(8 MODULES AU CHOIX)
+ CONCERT DE CLÔTURE

PROGRAMME

8 MODULES (1h/module)
Ateliers pratiques avec mises en situation

◆ **APPRENDRE À UTILISER LA MUSIQUE CLASSIQUE POUR AMÉLIORER VOTRE VIE**

Découvrir les potentiels cachés des chefs-d'oeuvre classiques
Les clés d'écoute pour se ressourcer auprès des grands compositeurs
(Extraits d'oeuvres interprétés au piano)

◆ **DÉVELOPPER L'ART DE L'ÉCOUTE**

Les 3 types d'écoute (sensorielle / affective / analytique)
Vivre en conscience le centrage et l'empathie
Les 2 clés de la réussite relationnelle
Écoute active par le chant polyphonique

◆ **STIMULER VOS FACULTÉS CRÉATRICES**

Découvrez l'Artiste en vous, vivre « inspiré » s'apprend !
Développez votre imagination intuitive pour résoudre facilement vos problèmes
Improvisation vocale et corporelle

◆ **LIBÉRER VOS ÉMOTIONS POUR UNE EXPRESSION AUTHENTIQUE ET FLUIDE**

Apprendre à vivre et à explorer chaque émotion comme un cadeau
Par la voix et les mouvements corporels, traverser sereinement
tous vos « mondes intérieurs »
L'Art de bien s'exprimer et de parler facilement en public

◆ **HARMONISATION DES 2 CERVEAUX RATIONNELS ET INTUITIFS**

Équilibrage entre l'intelligence rationnelle (structure) et intuitive (créativité)
Innover et créer dans l'harmonie du concret et de l'inspiration
Exercices psycho-corporels avec support musical

◆ **MAÎTRISER LES PRINCIPES ET LES CLÉS D'UNE
COMMUNICATION BIENVEILLANTE**

Les principes de base pour vivre en harmonie avec soi et avec les autres
Les Clés indispensables pour une communication non violente
Les étapes à connaître et à respecter pour parvenir à bien se comprendre

◆ **L'ART DE LA CONCENTRATION ET DE LA MÉMORISATION**

Apprendre à connaître et optimiser en conscience vos capacités cérébrales
Se concentrer sans se fatiguer
Procédés pour mémoriser facilement

◆ **CRÉER VOTRE VIE SELON VOS RÊVES**

Libération des schémas limitants
Reprogrammation par la visualisation créatrice

CONCERT (1h)

Au piano [Aline RICHARD](#)

- ◆ Oeuvres pour piano Classique
 - ◆ Compositions de l'interprète (extraits d'albums) et improvisations
- Pièces méditatives et harmonisantes pour soigner les blessures émotionnelles et développer la créativité
[Pour + d'informations](#)

