

# Atelier Chant

« *Alors, On Chante !* »

## Chorale

« *Camino Verde* »

*Catherine Maillot*

*Chanteuse Professionnelle – Chef de Chœur*

**Quelle est la différence** entre Atelier chant « *Alors, On Chante !* » et Chorale « *Camino Verde* » ?

**L'Atelier chant** dure 1h30 et c'est un cours très formateur qui permet de bénéficier de tous les outils de technique respiratoire et vocale ainsi que du bien-être décrits ci-dessous.

**La chorale** dure 1 heure et bénéficie de 10 minutes d'échauffement.

**Chanter n'est pas que « chanter ».** L'acte de chanter mobilise notre être tout entier car il invite à une implication à la fois corporelle, émotionnelle et mentale. C'est un moyen pour libérer les ressources que l'on a en soi, un moyen de mettre à jour notre capacité à être en relation, à s'écouter, à oser s'affirmer par sa propre voix chantée et parlée, à grandir soi-même et à grandir ensemble, c'est aussi un moyen de prise de conscience de ses propres qualités, un moyen de socialisation et un atout majeur pour la confiance en soi

**Chanter c'est aussi le corps !** Savoir respirer : créer un circuit respiratoire dans tous le corps et réveiller les zones endormies : la respiration provoque une décontraction musculaire et cérébrale, elle est un atout majeur pour le contrôle de soi et par conséquent un bien être vers de la joie et du plaisir à être.

**Le recours à cette discipline artistique** (reconnu maintenant comme un art thérapeutique) favorise la maîtrise de soi, du chant, du texte, du corps ; l'exercice de penser, d'agir, de sentir et surtout éveille et/ou réveille le désir de connaître, de faire et d'en sentir les bénéfices d'une bonne humeur retrouvée et durable.

**Qui suis-je ?** Issue d'une famille chantante, j'ai fait diverses formations en chant et danse dont une formation privée durant 3 ans avec LOUIS-JACQUES RONDELEUX (auteur du livre : « Trouver sa Voix » et professeur au CONSERVATOIRE NATIONAL D'ART DRAMATIQUE DE PARIS) ;

**Une carrière** au Canada entre autres avec 6 albums à mon actif dont le dernier avec une partie de l'équipe scène de CELINE DION ; Une chanteuse qui a l'ambition de préparer un nouvel album ; une Chef de Chœur passionnée par le chant et sa pluralité et une Chanteuse-Chef de Chœur qui aime transmettre : Que du Bonheur ! Je suis ci-dessous la Catherine actuelle.

