

## Mon parcours

Ma formation linguistique m'amène à gérer et à développer une école internationale qui utilise la relaxation, le théâtre et le chant pour favoriser l'apprentissage des langues étrangères.

Le chant permet d'ôter les inhibitions et de faciliter l'expression orale.

Choriste dans un chœur classique, je prends conscience des vertus bienfaites du chant dans ma vie.

Quand je découvre les voix du monde, je trouve les clés qui donnent accès à la gamme infinie des émotions humaines.

J'aime partager avec vous des moments inoubliables grâce au chant improvisé dans lesquels vous ressentirez l'évasion et le voyage.

J'aime développer la capacité d'écoute de soi et de l'autre. J'aime entraîner, encourager chacun à oser lever ses doutes, à prendre sa place, à exister pour lui-même et face au groupe.

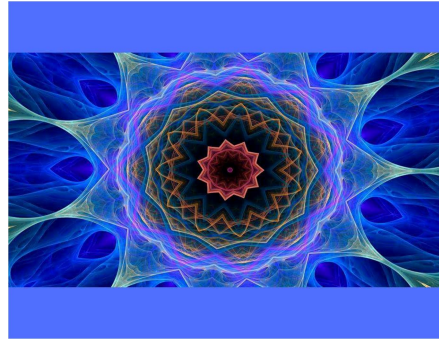
Si vous voulez connaître la vérité, je vous la dirai. Ecoutez le Son secret, le son vrai, qui est en vous...

La musique que font les cordes que personne ne touche.

Kabir

Oser chanter  
Même si on pense chanter faux  
Comme un chaman

Par le son guérisseur,  
se relier à l'espace sacré  
en soi,  
à l'énergie primordiale qui  
nous anime.



Sentir sous nos pieds la terre stable (ancrage), balayer l'agitation mentale grâce à l'air (le souffle), laisser couler nos émotions avec l'eau (les larmes libératrices), réveiller notre vitalité par le feu (la joie, le plaisir de célébrer la Vie).

Quand le mental s'apaise, quand l'espace sonore s'ouvre devant soi comme un lac paisible, on découvre, émerveillé, l'expérience « d'être chanté. »  
Anne Ghodbane Richard



## Lumière Sonore 2018



Au cœur du son, au cœur de Soi  
**Chant du Cœur - Soleil de l'être**

Intériorisation, centrage,  
ancrage, présence aux  
sensations corporelles Grâce à  
l'olfaction d'huiles essentielles

J'explore le  
firmament de ma  
voix,  
mon chant source unique,  
ma voix sacrée multi-  
dimensionnelle

## Relaxation et huiles aromatiques

Je m'offre un espace-temps, pour un voyage corps, cœur, esprit grâce aux senteurs des huiles essentielles. J'inspire, j'expire, je baille, mon diaphragme se dénoue. Je sens la vague du souffle onduler en moi, progressivement je deviens plus spacieux, plus ouvert, je me déploie prêt à accueillir la danse colorée et jaillissante des sons.

Le chant de ma vie :

je chante donc je suis !

Dire l'indicible par la voix improvisée : lâcher colère, tristesse, frustration. Souffler, rire et jouer avec sa voix. Se poser, trouver son assise, contacter sa force de vie.

Apprivoiser le chemin de sa voix. S'écouter et mieux se connaître, rencontrer l'autre, les autres dans des jeux vocaux.

Libérer la créativité et l'imaginaire.

Recevoir le chant des autres, l'offrir à son tour.

## Récréation dynamisante

Chanter avec les peuples, les ancêtres, la nature, en résonance avec les amérindiens, les tibétains, les africains... Se laisser aller à la joie de l'improvisation. Découvrir avec émerveillement son chant naturel...

Se sentir vibrant et vivant.

Développer son identité vocale, Goûter aux bienfaits des harmoniques. Libérer les tensions psychiques et physiques. Affirmer sa couleur et sa puissance sonore. Gagner en conscience de soi, en confiance en soi. S'expanser, rayonner sa note, fréquence unique.

Dates Jeudi 2017 : 19 h - 21 h

Mars 2018 : 1 – 8 – 22

Avril 2018 : 5 – 12 – 19

Mai 2018 : 3 – 31

Juin 2018 : 7 – 14

Lieu : Espace Nemesis  
3, bis passage du Pont aux  
Biches 75003 Paris

<http://www.pilatire-jacquain.com>

M° : République, Temple,  
Arts et Métiers, Strasbourg Saint-Denis.

Participation : 25 € la séance isolée.  
La cotisation annuelle de 25€ vous permet de  
payer seulement 20 € à chaque séance.

En cas de difficulté financière, ensemble trouvons  
le tarif juste.



[ishah@free.fr](mailto:ishah@free.fr) – [www.anishah.com](http://www.anishah.com)

01 47 00 93 00 - 06 73 65 60 18



Anne Ghodbane

Richard Créatrice du CD : l'Eau  
des Etoiles, Sons Originels pour la  
paix et l'Eveil

Thérapeute intuitive, praticienne et  
exploratrice de la voix j'utilise les  
messages olfactifs des huiles essentielles  
et la symbolique du tarot de Marseille  
pour donner sens et conscience à la Vie.

Je reçois en séance individuelle :

« Chant de Lumière » : un soin-massage  
sonore qui est un chant chamanique et  
spirituel personnalisé.

Harmonisant et restructurant, il ouvre la  
voie de l'espace sacré en soi et le  
chemin

vers sa mission de vie.

J'anime des stages résidentiels en France,  
à l'étranger. Depuis une trentaine d'années,  
j'explore l'univers de la voix, des sons  
et des rythmes comme voie du mieux-être.

Mon talent : celui d'une orientatrice,  
une accoucheuse d'être qui libère  
et stimule le flux de vie en chacun.  
De la même façon je chemine et  
j'éclaire avec la symbolique du tarot  
de Marseille.