



Anne Ghodbane Richard, Thérapeute intuitive, Praticienne de la Voix, créatrice du CD *L'Eau des Etoiles*, propose des séances individuelles et anime des ateliers et des stages en France et 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.

Très jeune, choriste dans un chœur classique, je prends conscience des vertus bienfaites et harmonisantes du chant dans ma vie.

Quand je découvre les voix du monde - lors de ma formation en Art-thérapie - je trouve les clés qui donnent accès à la gamme infinie des émotions humaines.

La visualisation de couleurs et l'écoute des sons dans la conscience des sensations corporelles ainsi que le body scan selon la Mindfulness (pleine conscience) sont mes pratiques régulières.

**Le chant que je propose est relié à la présence à soi par la conscience des sensations corporelles.**

**Chamanique par l'ancrage au corps, il se fait aussi l'écho de notre monde spirituel, énergétique et vibratoire. C'est une alliance terre-ciel.**

Le corps est une terre-énergie que les sons et le chant vont fluidifier et éclairer.

Les peuples ont manifesté et consigné dans leurs chants leur histoire.

Leurs musiques et leurs danses restituent les bruits de la nature, le climat ambiant et l'atmosphère de leur vie. Tout ceci s'exprime lors de la célébration de leurs fêtes et dans leurs rituels.

Ces chants de l'origine, traditionnels et sacrés, témoignage de la mémoire du monde, puisant à la source du vivant, sont la source de mon inspiration.

J'aime entraîner, encourager chacun à oser lever ses doutes. J'aime vous aider à accoucher de votre voix qui sommeille.

J'aime vous emmener dans un voyage vocal dans lequel vous allez contacter votre énergie source.

## **Chant de lumière Un espace pour révéler L'Amour de Soi**

## **Chant de Lumière Un espace Pour libérer la VIE en SOI**

des fréquences vibratoires...  
tel un souffle sur l'eau,  
régénérant pour le cœur,  
les cellules et l'être tout entier



## **Bain de sons Bols de cristal et tibétains Chant vibratoire intuitif improvisé**

Une séance-soin de l'instant personnalisée

Que l'on écoute ou que l'on chante, voici une invitation à la présence à soi

Goûtez la force du souffle  
et de l'énergie qui circule et rayonne  
Librement dans votre corps.

## Le Chant de lumière Un voyage musical et sonore Recevoir

Relaxation Respiration Visualisation  
Souffle, Son, Lumière

Allongé ou assis, je vous invite à suivre les mouvements du souffle dans votre corps, et à laisser aller le flux de l'inspire et de l'expire. Immersion imaginaire dans les couleurs : lagon bleu turquoise... fraîcheur d'une cascade vivifiante, beauté des verts végétaux oxygénants et régénérateurs... La campagne en été. La force de la montagne, arc-en-ciels... couleurs du ciel... espace... étoiles... infini...

Douce sensation de faire la planche et enfin savourer la respiration du corps : la paix est là.

### Je chante pour vous votre chant de lumière

Ma voix grave (contralto-mezzo), vogue sur diverses ambiances sonores : tibétaine, amérindienne, orientale et européenne.

Le son donne un massage musculaire, organique et cellulaire.

Vous sentez votre corps rasséréiné et détendu, vous ressentez des vagues de chaleur ou les picotements de votre énergie en mouvement. Les sons sont reliés au rythme de la terre, aux chants sacrés et aux musiques du monde.

Vous apprécierez ce chant si vous cherchez l'ancrage et le centrage, si vous cherchez à vous connaître autrement et à ressentir votre source d'énergie vitale.

## Chanter sa lumière sonore Oser son chant vibratoire intuitif

Je vous aide à trouver l'appui, le centrage et l'assise dans votre bassin. Je vous guide à la découverte du chemin de votre voix. Je vous donne les clés pour apprivoiser votre « son ». Je vous encourage à laisser émaner votre chant, à sentir et à reconnaître son passage qui circule du sacrum à l'occiput.

### Chanter :

C'est la joie de connaître votre identité vocale, la possibilité d'exprimer vos émotions enfouies et indicibles par les mots.

Le plaisir d'affirmer votre couleur et votre puissance sonore.

De faire vibrer et résonner votre corps comme un instrument.

Grâce au souffle chanter c'est se sentir vivant.

Votre corps porte la mémoire de toutes vos expériences : il dit la vérité.

Vous l'expérimenterez dans l'écoute comme en chantant

Le souffle balaye le tumulte des émotions, l'espace intérieur est disponible, le calme mental s'est installé.

A l'écoute des sensations corporelles on identifie avec authenticité besoins et désirs essentiels. Plus conscients nous cheminons dans la vie avec plus de confiance et d'estime de soi.

[www.anishah.com](http://www.anishah.com)

## Les 3 temps

Relaxation-Visualisation : entrer à chaque séance dans un autre univers musical. détente profonde, bien-être, confiance en soi, clarté d'esprit, précision des orientations à prendre dans sa vie. Sentiment d'unité, d'homogénéité.

Recevoir le chant que je chante pour vous. Se sentir protégé, apaisé et sécurisé, stable face au quotidien. Les sons que vous recevez sont un baume chaleureux. Grâce au souffle retrouvé, vos cellules pétillent et vibrent, votre cœur s'est apaisé.

Chanter votre chant : apprivoiser votre voix et libérer votre force intérieure.

Séance individuelle : il est possible dans une même séance de combiner à loisir ces trois propositions ou n'en choisir que deux.

Nous définirons ensemble au préalable le protocole de la séance qui vous convient.

Lieu Paris ou à distance pour le Bain de sons par téléphone ou Skype

Séance : 90€ (1h30) / 110 € (2 h)

[ishah@free.fr](mailto:ishah@free.fr)

01 47 00 93 00 - 06 73 65 60 18

