

Le chant intuitif et inspiré - conférence et atelier

Conférence le 17 mai 2025 à 18h, Musée du cheval, La Sarraz

Maïck Cochard, exploratrice du chant intuitif et inspiré vous parlera de la connexion entre le chant et les 5 éléments. Ainsi que comment aborder le chant, détaché du contrôle du mental en sortant des cadres qui nous enferment dans des schémas de pensée, d'actions, de croyances sur nos capacités à chanter. Le public aura l'occasion d'expérimenter.

Le chant est une des expressions de l'âme. En se libérant progressivement de ses entraves, il fait résonner la voix dans de nouveaux registres. Alors le corps se relâche sous l'effet des sons émis. L'expérience de la voix inspirée et intuitive agit jusque dans notre manière de se positionner dans la vie. Oser chanter librement et sans jugement, c'est oser affirmer qui nous sommes. Toutes les expressions de notre voix sont justes. Parce qu'elles nous définissent et nous dévoilent.

Les 5 éléments évoqués dans cette méthode font parties de nous, de notre corps et de notre environnement. La terre nous nourrit, nous porte, nous mange aussi. L'eau représente env. 60% de notre masse corporelle. Notre corps a besoin de chaleur et en produit. L'air est indispensable à notre vie. L'espace est l'élément qui relie tout, du microcosme au macrocosme. Les sons, les éléments en lien avec les chakras, font vibrer notre corps qui devient un formidable résonateur des sons.

Un atelier tous les 2ème et 4ème jeudis du mois à 19h est proposé au Musée du cheval pour mettre en œuvre cette expression du vivant qui est en chacun de nous. Durant 1h15 nous nous connectons à notre corps, notre cœur, notre voix et créons naturellement une harmonie entre les participants. Ils et elles retiennent de ce moment la sensation de libération de leur voix, le bien-être et l'ouverture de leur être tout entier qui est nourri et allégé. Le mental s'est effacé pour laisser l'intuition et l'inspiration opérer. Le chant est un acte d'amour pour soi et pour le monde.

Maïck Cochard, auteure, compositrice, interprète et exploratrice du chant intuitif et inspiré, a créé la méthode de chant - Avec ma voix. Elle la propose depuis plus de 13 ans sous forme d'atelier, de stage en forêt ou de cours individuel.

Sortir de ce que l'on connaît pour aller vers l'inconnu, communiquer les émotions par des chemins inhabituels. La tête ne commande plus. Quelque chose d'autre s'ouvre pour que le corps, le cœur et l'être entrent dans un champs vibratoire naturel qui nourrit, qui aime.

<https://www.maick-cochard.ch> - les ateliers, stages, cours, audios et vidéos

<https://etibah.ch> - duo de chant et musique inspirée et intuitive

<https://mx3.ch/pointcoml> - compositions sous la formation de TMT.com l et en solo