



CHANTONS BOUGEONS, AERONS -NOUS !

1. VENDREDI 8 MAI 2020

18h30 : PRESENTATION DIDACTIQUE avec Isabelle et Monique (power-point sur muse45.org)

18h45 : EXERCICES VOCAUX, RESPIRATOIRES :

- Respiration de repos : ça sent bon, sourire intérieur, je laisse faire, j'exhale le parfum
- Le serpent et les cigales Si, Si, Si, Sou, Sou, Sou : agilité et souplesse des muscles pelviens
- La mouche : Zzzzz mes cordes vocales s'accolent su ZZZ et s'ouvrent à chaque inspiration
- La moto : Brrr battement de lèvres, debout, soutien expiratoire, rebond, souplesse
- Son chinois : ouverture et pose de voix sur le son SU (voir sur la vidéo)

CHANSONS + mouvements :

- **Canon : « Vent frais »** (assis, mouvements de bras)

Vent frais, vent du matin
Vent qui souffle au sommet des grands pins
Joie du vent qui souffle
Allons dans le grand

Vent frais, vent du matin

- **Chanson Charles Trenet « Je chante »**, réinvention des paroles par une participante, en se frottant, partout, avec vigueur et douceur

*Je chante !
Je chante soir et matin,
Je chante
MEME DANS MON BAIN !
La la la
Douloudoulou....*

**CLÔTURE : avec les sons chinois
ECHANGE DE PAROLES**