



## **DEROULEMENT D'UN ATELIER**

### **DE CHANT PRENATAL**



**Un complément de préparation à l'accouchement  
à commencer quand vous le souhaitez**

#### **Un temps de travail sur le corps**

Relaxation et Éveil corporel, travail corporel pour « accorder son instrument »

#### **Travail du souffle**

Maîtriser son souffle est une aide précieuse.

#### **Un temps d'exploration vocale Voix et vibration**

Sons libres ou vocalises,  
Sons pour préparer l'accouchement

#### **Un temps de chansons**

Chanter les chansons d'un répertoire spécifique à la naissance

#### **Un temps d'échange et de partage**

Dans les ateliers de Chant prénatal, les femmes sont à des moments différents de leur grossesse