

Ma voix est libre !

Bonjour et bienvenue dans cette newsletter !

Actualités

La fin de l'année est souvent l'occasion de faire le **bilan** et cette fin 2024 coïncide avec le 2ème anniversaire de mon activité de coach voix. Pendant ces 2 ans, j'ai eu le plaisir d'accompagner de nombreuses personnes venant d'horizons divers, dont une quarantaine de professionnels chez Natixis (un grand merci à eux pour leur confiance !). Les retours ont été très positifs sur des objectifs variés comme :

- respirer de manière optimale ;
- adopter une bonne posture, debout ou assis ;
- gérer le stress et les émotions ;
- gérer les silences ;
- adapter son débit de parole ;
- éliminer les tics de langage ;
- porter sa voix sans la fatiguer ;
- adapter le volume vocal au public présent ;
- se préparer avant une prise de parole en public ;
- s'adapter au format de la visioconférence ;
- travailler la présence à soi, à l'autre ou aux autres ;
- communiquer avec aisance et naturel ;
- mettre en cohérence le fond (message) avec la forme (voix)...



Témoignage

« C'est Béatrice JEUFFROY, le point fort de cette formation. Ses compétences, son expérience et sa grande bienveillance m'ont permis de vraiment libérer ma voix pour parler en public et donner de l'impact à mes présentations, formations et coachings. Aujourd'hui, je possède les outils et la méthode pour continuer à progresser de manière autonome. »
Stéphane M., *Natixis Investment Managers International*

Si vous souhaitez vous aussi cheminer vers la maîtrise de votre instrument voix, en lien ou non avec les objectifs ci-dessus, de nouveaux évènements sont programmés pour 2025.

Les inscriptions se font en ligne : <https://www.billetweb.fr/pro/mvel>

Et n'hésitez pas à venir en famille ou entre amis, ces ateliers sont des moments pour soi mais aussi des moments de convivialité !

Prochains évènements 2025

Ateliers voix à Lyon

Découverte samedi 18/01/25, 10h-12h30

samedi 15/02/25, 10h-12h30

Niveau 2* samedi 18/01/25, 15h-17h30

Niveau 3* samedi 15/02/25, 14h30-18h

* ateliers niveau 2 et 3 réservés aux personnes ayant déjà participé respectivement aux ateliers découverte et niveau 2. Le niveau 3 peut être suivi plusieurs fois pour se perfectionner !

Conférence à Melay (71340)

« **Qu'est-ce que la voix et comment peut-on la maîtriser ?** »

Vendredi 07/03/2025 en soirée (détails pratiques à venir)

Stage Voix & Soi dans les Traits d'Union à Melay (71340)

Du vendredi 04/04/25 à 18h au dimanche 06/04/25 à 16h

Stage **Voix et Soi**
04 - 06 AVRIL 2025 à MELAY (71340)

Au coeur de la Sologne ligérienne, dans un cadre de verdure et de calme, un weekend pour **SOI** pour découvrir en pleine conscience* le fonctionnement et les possibilités de votre **VOIX** parlée et chantée

AU PROGRAMME DU WEEKEND

- Méditation de pleine conscience
- Réveil corporel et postures de yoga*
- Exercices respiration et voix
- Activités avec les chevaux*
- Balade dans la nature en conscience
- Chant ludique
- Temps libre
- Et quelques activités surprises :)

OPTION COACHING INDIVIDUEL
Pour une expérience plus approfondie et personnalisée, Béatrice vous propose une séance de coaching avant le stage et une séance après (à par séance en visio).

*La pleine conscience consiste à porter une attention consciente et sans jugement au moment présent, via l'observation de ses sensations corporelles, pensées et émotions. En favorisant ainsi une meilleure écoute et connaissance de soi, la pleine conscience peut aider à réduire le stress et à améliorer le bien-être général.

* Activités accessibles à tous

MODALITÉS PRATIQUES & HORAIRES

Vendredi 04 avril
18h Accueil et installation - Temps d'échange et partage des attentes personnelles
20h Repas partagé

Samedi 05 avril
9h Petit déjeuner*
12h Déjeuner**
20h Dîner végétarien* cuisiné ensemble

Dimanche 06 avril
8h30 Petit déjeuner**
9h Déjeuner**
16h Fin du stage et départ

* repas fournis par les Traits d'Union

Tarif Nouveauté

- 250 € avec hébergement
- 220 € sans hébergement
- Option coaching individuel : 100 €

Inscription et règlement par billetweb avant le 21 mars 2025
<https://www.billetweb.fr/soi-voix-et-soi-melay-71340>
• Nombre de places limité à 8

Hébergement

- en chambres partagées (de 2 ou 3 lits)
- possibilité en tentacamping car

À prévoir

- ☑ Un sac de gym/veste
- ☑ Des vêtements d'extérieur chauds et confortables
- ☑ Un sac à dos pour le matériel
- ☑ Un petit plat salé ou sucré à partager le vendredi soir

INTERVENANTS

Béatrice Jeuffroy est coach voix, comédienne et chanteuse. Elle accompagne les professionnels et les particuliers dans l'amélioration de leur prise de parole. Les techniques qu'elle utilise sont issues du théâtre, du chant et de la respiration, et permettent de développer la confiance en soi et la présence. Ses accompagnements sont centrés sur l'écoute, la bienveillance et l'accompagnement personnel.

Fabrice Thouvenin est formateur et prestataire en Traction Animale. Il dirige et dirige des ateliers de formation pour l'agriculture, la vigne, le débardage et le travail en ville, et forme et accompagne les cochers et utilisateurs de la Traction Animale.

Retrouvez toutes les dates sur la page Facebook [Ma voix est libre](#) et sur le site internet www.mavoixestlibre.fr

Le saviez-vous ?

Notre voix est le reflet de notre état physique et psychique.

C'est pourquoi les chercheurs du Luxembourg Institute of Health mènent actuellement une étude internationale de santé digitale. **L'étude Colive Voice**, évalue les caractéristiques de la voix des patients pour le diagnostic, la prédiction des risques et le suivi à distance de diverses maladies chroniques comme le diabète, le cancer, la COVID-19, mais aussi pour surveiller la santé mentale (stress, anxiété...).

Un tel suivi basé sur la voix a de nombreux avantages : non invasif et indolore, réalisable à domicile, permet un diagnostic précoce et une transmission des données en temps réel aux professionnels de santé et plus sûr pour les équipes médicales en cas de maladie contagieuse.



Plus d'infos sur <https://www.colivevoice.org/fr/l-etude/pourquoi-une-etude-sur-la-voix/>

Mon coup de cœur ❤️

Vivre FM, la radio inclusive

Créée en 2004 en Ile de France, cette radio pas comme les autres porte haut et fort la voix de ceux qu'on entend trop peu : les personnes en situation de handicap. L'équipe des journalistes, animateurs et techniciens, composée de 50 % de personnes handicapées, traite des sujets variés - infos, handicap, sport, discrimination, économie, solidarité, autonomie, emploi, politique, sexualité... - et accueille également des stagiaires atteints de troubles psychiques en remobilisation professionnelle.

Pour fêter ses 20 ans, Vivre FM organise un grand **gala le 3 février 2025 au théâtre Mogador** (Paris), gala qui sera essentiel pour assurer la pérennité de cette radio et lui permettre de continuer à changer des vies, à donner un micro à ceux qui ont tant à dire. Un appel est d'ailleurs lancé à tous ceux qui souhaiteraient contribuer d'une manière ou d'une autre à cette aventure !

www.vivrefm.com et <https://fr.linkedin.com/company/vivre-fm-93-9>

En panne d'idée cadeau écodurable pour Noël ?

Offrez un cadeau (atelier voix à 45€ ou séance de coaching individuel à 80€) en cliquant sur l'image ci-dessous.

Libérer sa voix, c'est se défaire des entraves qui nous empêchent d'exprimer qui nous sommes.
www.mavoixestlibre.fr

BON CADEAU ☐ ATELIER VOIX
☐ COACHING INDIVIDUEL

Offert à :
De la part de :

Date : / /

Valable 1 an à compter de la date d'émission

Si cette newsletter vous a plu, n'hésitez pas à la partager !

<https://www.mavoixestlibre.fr/actualites>

et **inscrivez-vous en m'envoyant un mail** !

Partager sur :



www.mavoixestlibre.fr ➔