

## ■ LÉVIGNAC-DE-GUYENNE

# ATELIER. Ouvrir la Voix pour ouvrir des portes

Depuis un an, la musicothérapeute Isabelle Sagnette anime des ateliers d'expression vocale une fois par mois, salle plancher. Pour faire face à la demande elle passe aujourd'hui à deux fois par mois.

« Je n'aime pas trop parler de thérapie, dit-elle. Ce sont plutôt des moments pour prendre soin de soi, se reconnecter à son corps, à son souffle, à sa voix. Il ne s'agit pas de performance vocale, il est d'ailleurs inutile d'avoir

des connaissances musicales pour participer. Le travail que je propose permet de mieux exprimer ses ressentis, ses émotions et rétablit les circulations énergétiques. Le corps est l'instrument qui permet aux sons de sortir. En mettant les personnes dans une certaine atmosphère de bien-être, une reprise de confiance en soi est possible ». L'expérience de la voix, c'est aller à la rencontre de son identité profonde, de son expression et de

sa créativité.

Isabelle Sagnette est diplômée de musicothérapie spécialisation voix. Elle a repris ses rendez-vous du dimanche le 10 septembre et propose une nouvelle séance

le 23 septembre à 15h30, salle plancher. Vous pouvez la contacter au 06.88.00.40.08 ou [isabelle.sagnette@orange.fr](mailto:isabelle.sagnette@orange.fr).

## ■ Asso

### Salsa avec Loïc

Un oubli s'est glissé dans notre précédente édition sous l'article « Rentrée des 4 Saisons ». Les cours de Salsa qui ont redémarré le 13 septembre sont assurés par Loïc Jeanne dit « Lolo el Rumbero ».