

Qui suis-je



La Musique m'accompagne depuis mon plus jeune âge.

Elle occupait la majeure partie de mon temps extra-scolaire, étant élève au conservatoire de musique de Montauban en piano, harpe et solfège dès 8 ans.

J'en ai fait mon métier en étant Intervenante en Musique dans les écoles pendant 10 ans.

Puis, durant 14 ans, en tant qu'Éducatrice Spécialisée travaillant avec des adolescents en difficulté, la Musique est devenue un espace de respiration d'équilibre, de ressourcement; j'ai eu la chance de jouer en orchestre symphonique, en ensemble de harpes, avec des chœurs, des percussions, pour des festivals ... une multitude de rencontres humaines et d'expériences riches.

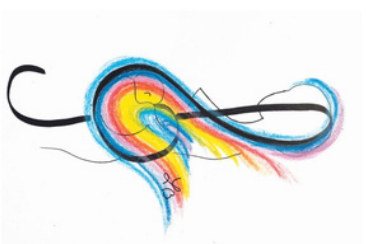
Me former par la suite en Musicothérapie clinique et en Chant Prénatal m'a semblé une suite logique dans mon parcours.

Avec les Ateliers Sonores que j'ai ouverts en 2020, je réunis mon savoir-faire, mes compétences, mes apprentissages, mes expériences professionnelles et personnelles, ce que je suis, pour proposer des ateliers musicaux à un vaste public.

Cela va du Chant Prénatal à des séances en Ehpad, en passant par des enfants, des personnes malades ou bien-portantes, des sportifs, des entreprises.

Suivant les objectifs, mon approche s'équilibre entre une posture éducative, pédagogique et thérapeutique.

Le Son et la Vibration sont mes outils et je souhaite permettre à chacun de les découvrir, les explorer y prêter attention et en percevoir les effets bénéfiques.



Laetitia Bourdieu

Ateliers Sonores

06 66 18 17 88

82000 Montauban
et alentours

laetitiaboursiacateliers@gmail.com

**Mes compétences au service de vos besoins
pour créer ensemble un projet adapté**

Particuliers - Entreprises - Etablissements de la Petite
Enfance, du Médico-Social - Ehpad



LAETITIA BOURSIAIC - ATELIERS SONORES - SIREN 97982669



Laetitia Bourdieu

Ateliers Sonores

**des Ateliers Sonores pour tous les
âges ...**

**un Espace/Temps pour jouer,
découvrir, s'éveiller, se poser, lâcher
prise, se rencontrer, communiquer
et partager**

**Chant Prénatal
Eveil Musical**

**Relaxation et Lâcher-prise par le Son
Techniques de Musicothérapie**

Des Ateliers Futurs Parents

Chant Prénatal

Le Chant Prénatal permet une préparation à la fois physique et affective à la naissance.

C'est un moment d'échanges, de partages, de rires autour d'un travail corporel, de jeux vocaux et de chansons pour:

- prendre conscience des vibrations dans tous les corps; certaines permettent de soulager la douleur
- mettre son corps en condition de réceptivité : ancrage, posture, appuis
- favoriser la détente
- solliciter la respiration abdominale
- développer le lien psycho-affectif avec son bébé

Les futures mamans peuvent venir seules ou accompagnées de leur partenaire qui pourra ainsi participer et partager ce temps. Cela lui permettra d'être présent, de soutenir et soulager la future maman par des sons, des massages et des postures, pendant la grossesse mais aussi pendant l'accouchement.



Des Ateliers Enfants / Parents

Eveil Musical



Un atelier enfant/parent pour partir à la découverte des sons, pour jouer avec sa voix.

Un temps pour explorer les instruments, les objets sonores, chanter des comptines, des chansons, interagir avec les autres.

Un moment ludique de partage et d'échange où votre enfant s'éveille au monde sonore qu'il perçoit de l'extérieur mais aussi qu'il émet; un lieu de rencontre entre enfants, entre familles. Un espace/temps qui participe au développement sensoriel de votre enfant et à son expression.



Des Ateliers Adultes

Relaxation Sonore

Relaxation et Lâcher-prise par le son

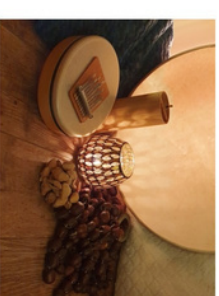
Allongez-vous, fermez les yeux et laissez-vous porter par le son des carillons, du tambour océan, du bâton de pluie...

Votre corps se détend, vos tensions s'estompent.

Le rythme de vos pensées ralentit, votre mental lâche prise.

Un sentiment d'apaisement s'installe.

Vous entrez dans un état de détente et de relaxation profonde ressourçant et le voyage commence...



Dans notre vie quotidienne nous sommes sollicités en permanence et de toutes parts. Tout doit aller vite.

Dans le tourbillon des choses à effectuer, à penser, il est souvent difficile d'arriver à faire un pas de côté et de laisser passer le flot.

Ce pas qui nous permet de trouver un espace de repos, un temps pour s'apaiser, se connecter à soi, lâcher-prise.

A travers la Relaxation Sonore que je crée, je vous offre un Espace/Temps où vous n'aurez qu'à fermer les yeux et vous laisser porter par le son de mes instruments de musique.