

# *TineSong*

## **Bien-Être par la Musique en Entreprise : Évacuation du stress et dynamique de groupe**



TineSong

Anne Christine Dang - Animatrice en expression vocale et praticienne EFT

4 impasse des Pâquerettes 69720 Saint Laurent de Mûre  
06 88 44 45 59 - [tinesong.dang@gmail.com](mailto:tinesong.dang@gmail.com)

[www.tinesong.com](http://www.tinesong.com)



## Pourquoi au travail ?

Qu'il s'agisse d'un sentiment négatif lié au travail ou aux examens, d'un souci familial, ou de problèmes dans le couple, nous traversons tous des moments de stress ou de déprime. Souvent vite arrivé, un débordement risque d'altérer notre comportement face à nos tâches quotidiennes, de négliger notre travail voire de dégrader notre relation avec les autres.



Parce que la gestion du stress au quotidien n'est pas toujours possible par manque de temps, d'espace dédié ou de moyens financiers, votre entreprise deviendra une source de Solutions Faciles et Rapides au lieu d'être la contrainte principale ou supplémentaire. Offrir des solutions à vos salariés c'est avant tout le bien-être de l'humain qui est en vous, prendre soin de l'autre comme l'on prend soin de soi-même, et par conséquent **réduire l'absentéisme, optimiser la performance, améliorer les relations et faciliter les échanges au sein de votre entreprise.**

# OBJECTIF & DÉROULEMENT



Les séances de Bien-être par la Musique ont pour but de retrouver l'équilibre entre le corps et l'esprit :

Réduire le stress et surtout apprendre à le gérer

Soulager les maux du quotidien (dépression, mal être...)

Développer la concentration

Développer l'attention

Favoriser la communication

Contrôler ses impulsions

Gérer le « Baby blues »

Diminuer l'agressivité

Une séance de bien-être par la musique, débute en position allongée par un travail de **détente** et de « **lacher-prise** », le but de ce dernier n'étant pas de se résigner ni de « baisser les bras », mais d'être conscient de ses limites et de les accepter. Faire « le vide », c'est se débarrasser des tensions nerveuses qui nous empêchent d'avancer. **Exercice essentiellement basé sur le souffle.**



Petit à petit et en présence de la musique : des exercices de mouvements doux et simples en position debout, s'effectueront pour renforcer la connection entre son mental et son corps afin de retrouver l'harmonie intérieure, et ainsi **décontracter les muscles** qui nous font si mal quand plus rien ne va et que le corps se raidit.



Et enfin, je vous inviterai à utiliser différents instruments et votre propre voix comme outils, pour **recréer un canal de communication positif** entre vous et votre environnement (jeux de partage du sonore entre les stagiaires).



# OBJECTIF & DÉROULEMENT ✓

Les séances d'Expression Vocale ont pour but de découvrir sa voix, l'impact fascinant qu'il produit et apprendre à la préserver :

<b>Prendre confiance</b>	<b>Parler en public</b>
<b>Révéler sa personnalité</b>	<b>Se faire entendre</b>
<b>S'affirmer</b>	<b>S'amuser</b>
<b>Gérer son souffle</b>	<b>Extérioriser</b>

## ***Les séances d'expression vocale débutent par la prise de conscience.***

La voix (et le langage du corps) ne transmet pas qu'un message mais également son émotion et son intériorité. Travail d'analyse sur les différentes perceptions de l'intonation et du comportement qui l'accompagne, exercices de théâtre effectués entre les stagiaires...

***Échauffement et préparation de la voix :*** indispensable à la pratique de l'expression vocale. L'objectif est d'éliminer les tensions au début de la séance et de préparer la voix pour éviter qu'elle ne se casse, trouver sa tonicité afin de garder toute son authenticité durant son utilisation, autrement dit : toute la journée ! Travail effectué sur la préparation physique et essentiellement basé sur le souffle. (Posture, ouvrir les espaces entre les côtes...)

***Techniques vocales :*** elles ont pour but de développer l'ensemble de vos caractéristiques sonores pour mieux faire véhiculer vos messages, apprendre à gérer votre souffle et par conséquent **préserver votre voix**. Différents exercices simples et faciles à retenir, seront vos « trucs et astuces » pour ne plus avoir la voix cassée pendant deux semaines !!!

***Interprétation vocale :*** l'objectif est de mettre en application le travail effectué des trois premières étapes, sur des textes ou des chansons que vous aurez choisis. Prêt ??? la la la LA LA LA la la la ...



# TARIFS

Un entretien préalable permet de déterminer les modalités du suivi et/ou le type de prise en charge

## Séance de bien-être par la musique

Stage d'évacuation du stress : 30 minutes	Participation entreprise	Participation salarié Minimum 4 pers./séance
	Voir le tableau des forfaits	3,75€/séance
Stage bien-être par la musique : 1/2 journée	550€ Demandez votre devis au-delà de 150km	

## Expression vocale

Séance expression vocale/chant : 30 minutes	Participation entreprise	Participation salarié Minimum 4 pers./séance
	Voir le tableau des forfaits	3,75€/séance
Stage bien-être par la musique : 1/2 journée	550€ Demandez votre devis au-delà de 150km	

## Formation complète

### Bien-être par la musique & expression vocale

1 journée	1000€ sur toute la France Interventions en semaine sauf le mercredi
-----------	--

#### Tableau des forfaits

Jusqu'à 30 km	10 €
jusqu'à 60 km	25 €



# Anne Christine Dang

Animatrice d'expression vocale - Praticienne EFT

Depuis + de 10 ans, j'ai élargi ma vision de la musique souhaitant lier le bonheur de chanter au bien-être d'exister et un jour... je n'ai pas échappé à la traversée difficile de perdre la santé et ma voix mais, je suis là.

Plus que jamais je suis déterminée à suivre ce chemin que j'ai choisi :

Parce que la vie est un cadeau et qu'on l'oublie trop souvent !  
Permettons-nous et permettons à ceux que l'on aime, de nous en souvenir tous les jours...



*Musicalement vôtre*

*TineSong*

## FORMATION DANS LE DOMAINE VOCAL :

Pédagogie du chant - Théorie et pratique à Abricot-Formation - Art' N Show 92

Chant avec Claire PERROT 92 \*lyrique, variété française et anglaise

Chant avec Claire SEINGUERLET 92 \*lyrique, variété française

Chant avec Paul PEREZ Lyon 69 \*lyrique

Chant avec Mab FAUCHER Villeurbanne 69 \*lyrique

## FORMATION DANS LE DOMAINE ARTISTIQUE & THÉRAPEUTIQUE

Solfège rythmique avec Pierre PINTO

Guitare rythmique avec Long NGUYEN

Dynamisation et communication sur le web avec Corrine ALFANO d'ALAX-WEB

MAO Musique Assistée par Ordinateur et enregistrement avec Damien CHAPUIS

Praticienne en technique de libération émotionnelle EFT - E-CoatchAcademy - Aix-en-Provence

Psychologie et dynamique du chanteur avec Nelly GUTMAN - Musicothérapeute

Sensibilisation à la musicothérapie - AMB-Musicothérapie de Bourgogne-Centre Hospitalier Spécialisé

Anatomie et pathologie du chanteur avec le médecin Cédric GOMES

## EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Actuellement Professeur de chant chez TineSong (Rhône)

Actuellement Professeur de chant chez AllegroMusique (Rhône)

Actuellement Chanteuse dans Asia69 (Rhône) \*variété internationale et française, pop...

Animations : mariage, séminaire, bal, comité d'entreprise France3, concert, association...

Duo voix féminin/masculin vietnamien \*chant traditionnel vietnamien (reprises et compositions)

Chanteuse lead dans Milles Directions \*rock, variété internationale, variété française (reprises)

Chanteuse lead dans Chain's reaction \*hard FM (reprises)

Chanteuse lead/auteur/compositeur et arrangement dans Kryogenik \*défini à la radio: Manga-Métal (créations)

Chanteuse-Guitariste duo Basse dans Princesses of the Dawn \*hard rock (reprises et compositions)

Batteur dans Firstname \*rock anglais, variété française et internationale (reprises et compositions)

Guitariste dans Lackness \*Hard Rock (compositions)

