



JOURNÉE “ÉQUICOACHING ET CHANT”

Incarner une émotion vraie dans ta chanson... sans artifices

Tu connais ce moment où la technique est là, la justesse aussi... mais ça ne touche pas comme tu voudrais.

Le public entend une voix, mais ne reçoit pas le message.

Cette journée est faite pour comprendre pourquoi il y a un écart entre ton intention et ton état interne, afin que ce que tu chantes devienne **habité, crédible et émotionnellement impactant**.

Pourquoi le cheval: le miroir qui ne ment pas

- Beaucoup de chanteurs “produisent un son”, mais ont du mal à “habiter le message”.
- Le cheval renvoie immédiatement l’écart entre intention et état interne.
- Feedback vivant sur ta **congruence**: ce que tu veux transmettre vs ce que ton corps et tes émotions émettent.

Résultat: tu arrêtes de “jouer l’émotion” et tu apprends à l’activer pour de vrai, de façon reproductible.

Objectif de la journée : Comment incarner les émotions dans le chant.

Cette journée sera consacrée à la découverte de vos émotions. le cheval vous aidera à travers de petits exercices à pieds, à vous mettre en relation avec vous-même.

Car c'est un véritable scanner , il voit ce que vous ne voyez pas encore et toujours avec bienveillance. Vous prendrez alors conscience des parties un peu cachées de votre monde intérieur, et pourrez alors prendre la décision ou pas de changer de comportement pour être plus aligné avec qui vous êtes vraiment.

Les exercices à pieds avec le cheval seront entrecoupés de débriefing en salle, où vous pourrez écrire dans votre carnet toutes les informations que vous récolterez et que vous pourrez utiliser pour votre interprétation.

Enfin nous terminerons la journée avec la chanson qui vous posait problème avec une interprétation unique

Car tu sauras activer une émotion vraie dans une chanson précise, sans faire semblant, et reproduire ce réglage sur scène.”

Pour qui?

Cette journée est pour toi si:

- tu es chanteur ou chanteuse amateur ou semi pro
 - Tes chansons “passent” techniquement, mais pas émotionnellement.
 - Tu veux être authentique sans mélodrame ni contrôle mental.
 - Tu veux des outils concrets, utilisables avant scène (pas une approche “thérapie”).

Pré-requis: venir avec une chanson de ton répertoire qui pose problème.

Tu repars avec

- Une **carte émotionnelle** de ta chanson (émotion, intention, image mentale, sensation corporelle).
- Un **protocole pré-scène** (bodyscan + intention + ancrage).
- Un **outil anti-surjeu** (ex: savoir détecter les micro-signes).
- Un **ancrage corporel** pour rester authentique face au public.

-

Cadre: sécurité, respect, non-thérapeutique

- Confidentialité du groupe
- Ce n'est pas une thérapie
- Consentement: "on peut toujours dire stop"
- Tenue confortable + baskets
- Activité à pied: pas besoin de notions d'équitation
- Encadrement: **Monique Miserez**, équicoach certifiée **Eponaquest** et coach vocal certifiée **Vocal coach Factory**

DATE : SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026 de 10H à 17H

PRIX DE LANCEMENT:

99 euros au lieu de 300 euros

LIEU:

2288 route de Chantisy, lieu dit La Poupette
71500 LA CHAPELLE NAUDE

INSCRIPTION

coachandsing71@gmail.com