

# MASTER-CLASS pour musiciens de tous âges

## En recherche de bien être

### **Master-class « Comment exploiter la totalité de vos forces »**

S'adresse à tous les musiciens pratiquant un instrument

- élèves de Conservatoires
- élèves d'écoles de musique
- adultes amateurs
- professionnels

Duo de choc qui allie chacune sa spécificité : 1 sophrologue et un coach en toute simplicité

Pour une accessibilité à tous des *techniques et exercices*.

- ❖ Apprendre à mieux respirer, se relaxer
- ❖ S'harmoniser au niveau des 2 hémisphères cérébraux
- ❖ Fortifier la relation à soi dans la bienveillance
- ❖ Se connecter plus facilement avec son instrument de musique

Venez trouver un moment dédié pour vous, une *discussion en miroir*.

- Vous cherchez à Appréhender vos peurs,
  - ❖ Apprivoiser votre rythme
  - ❖ Dépasser vos blocages pour réussir vos examens, vos concours
  - ❖ Exploiter à l'optimum vos capacités
  - ❖ Vous sentir plus serein pour jouer encore mieux
- Découvrez la confiance en VOUS et développez votre spontanéité

**Apportez votre instrument, cousin et tapis de gym ou de plage**

### **Nathalie DRILLIG**

Après une expérience en milieu para-médical pendant 5 ans, elle se tourne plus spécifiquement vers le bien-être au quotidien en se formant :

- ✓ à la sophrologie avec le Dr Hubert
- ✓ aux différentes techniques de communication
- ✓ à la technique d'harmonisation énergétique : EFT libérations des émotions.

Riche de son expérience de plus de 20 ans dans le développement personnel et l'Art-thérapie, il lui tient à cœur aujourd'hui d'accompagner, de guider toute personne en recherche de bien-être et d'équilibre.

Sa pratique du son vibratoire du chant, de la musique, des arts lui apporte un grand bonheur !

### **Delphine CHARLES WALLNER**

A construit son expérience par la maîtrise des événements lors de la gestion de ses dossiers stratégiques et sensibles dans le monde de l'entreprise.

Forte de sa certification « Coach orientée solution » elle accompagne les personnes dans la découverte de leurs atouts.

A travers son regard et sa parole « *le miroir* » vous reflète ce que vous avez au fond de vous lors d'une conversation, en toute simplicité et bienveillance.

Sa réputation lui assure la confiance des personnes de différents domaines :

- ✓ confédération musicale de France
- ✓ musiciens
- ✓ union patronale
- ✓ ministère de la défense

**17 avril 2019 de 14h à 18h**

**PENNES MIRABEAU 13270**

**Le Mirabeau**

**Zac de l'agavon**

**21 av Alphonse Lamartine**

