



Ateliers Artistiques

Chant, Musique, Prise de parole

Entreprises, Associations, Etablissements Privés et Publics

Les Ateliers

Présentation :

Les ateliers artistiques proposés offrent aux équipes un espace original et bienveillant pour favoriser l'expression, renforcer la cohésion et stimuler les dynamiques humaines au sein de l'entreprise.

À travers des formats variés, l'art devient un outil puissant de transformation, accessible à tous, sans prérequis artistique.

Objectifs :

- Renforcer la cohésion d'équipe
- Apprendre à lâcher prise
- Affronter ses peurs
- Faire progresser son expression orale
- Contrôler ses émotions et gérer son stress
- Progresser ensemble en tenant compte des capacités de chacun
- Nourrir sa créativité
- Se libérer du stress
- S'affranchir des inhibitions
- Vaincre la peur du ridicule

Pour qui ? :

Employeur, CE, Amicale

Des ateliers collectifs peuvent être organisés dans vos locaux. Grace à la mise à disposition d'un local.

Salarié

Accédez à des ateliers collectifs sur votre lieu de travail. Prenez contact avec votre Comité d'Entreprise, votre Employeur, votre Amicale du personnel afin de définir les conditions dans lesquelles ces ateliers peuvent être organisés



Lieu et Déroulement :

Les Ateliers peuvent se dérouler en intérieur ou en extérieur selon vos envies.

Je viens toujours avec mon propre matériel pour garantir une expérience complète et adaptée.

La Durée :

Je vous propose plusieurs formats d'intervention :

- Une fois par semaine (midi ou soir)
- Tous les 15 jours
- Une fois par mois
- Team Building, Séminaire

Grâce à la richesse pédagogique des activités artistiques et à mon approche ludique, je mets en place des cycles longs afin de garantir un engagement durable et éviter toute monotonie pour les résidents.



Animateur : Paul Huger

Fort de 12 ans d'expérience dans l'enseignement et le coaching, j'ai accompagné des publics variés dans leur parcours artistique, personnel et professionnel.

En tant qu'artiste, chanteur, auteur et compositeur, j'enrichis mon approche grâce à mon expérience professionnelle et personnelle. Chaque séance est une opportunité de partager, d'explorer et de grandir ensemble. Ma démarche repose sur l'adaptabilité et la personnalisation. J'utilise divers outils artistiques – musique, théâtre, danse, arts créatifs, écriture – pour libérer les émotions et révéler le potentiel de chaque participant.

Atelier Chant Choral

Présentation :

L'atelier chorale en entreprise est une parenthèse musicale qui invite les collaborateurs à se retrouver autour du chant collectif. Accessible à tous, même sans expérience vocale, il propose un moment de convivialité, de respiration et de partage. Dans un cadre bienveillant, chacun découvre sa voix, apprend à l'accorder à celle des autres, et participe à la création d'une harmonie commune.

C'est une activité qui s'intègre facilement dans le quotidien professionnel, tout en apportant une dynamique nouvelle au sein des équipes.

Les Bienfaits :

Participer à une chorale en entreprise offre de nombreux bénéfices, tant individuels que collectifs. Le chant favorise la cohésion d'équipe en développant l'écoute mutuelle, la synchronisation et le sentiment d'appartenance.

Il stimule également la confiance en soi : en osant chanter devant les autres, chacun apprend à s'exprimer et à valoriser sa singularité. Sur le plan émotionnel, le chant agit comme un véritable outil de lâcher-prise, permettant de relâcher les tensions et de se reconnecter à soi. Enfin, l'atelier chorale ouvre un espace de créativité, où les collaborateurs peuvent explorer leur sens artistique dans un cadre ludique et non compétitif.

Programme :

- **Échauffement vocal et corporel**

Exercices simples pour préparer le corps, détendre la voix.

- **Découverte des chansons**

Apprentissage de morceaux choisis par les participant.

- **Travail sur l'harmonie et les voix**

Mise en place de polyphonies ou de canons pour enrichir le chant collectif et développer l'écoute.

- **Interprétation en groupe**

Chanter ensemble dans une ambiance détendue, avec la possibilité d'une restitution informelle.



Tarifs : 54€ la séance
(hors frais de déplacement)

Atelier bien-être musical

Présentation :

Cet atelier est une invitation à ralentir, à écouter et à se reconnecter à soi à travers la musique. Conçu comme une véritable séance de bien-être musical, il propose aux participants de s'immerger dans un univers sonore apaisant, composé de voix douces, d'instruments du monde et de vibrations enveloppantes.

Dans une ambiance calme et confortable, chacun est libre de s'allonger, de fermer les yeux, d'écouter, de ressentir... ou même d'explorer certains instruments en toute simplicité.

C'est un moment suspendu, hors du rythme professionnel, qui permet de se recentrer et de se détendre profondément.

Les Bienfaits :

Cet atelier agit comme un véritable soin sonore. Il favorise la détente physique et mentale, en utilisant les résonances naturelles des instruments pour apaiser le corps et l'esprit. Il développe l'écoute intérieure, la présence à soi et la pleine conscience par le biais de la musique. En découvrant des sons nouveaux et des instruments inhabituels, les participants élargissent leur sensibilité et leur curiosité.

L'atelier crée aussi un espace de calme partagé, propice à la régénération individuelle et à la qualité des relations au sein du groupe. C'est une expérience sensorielle qui laisse une trace durable de bien-être.

Programme :

- **Installation et mise en confort**

Accueil dans un espace calme, avec tapis, coussins ou chaises selon les besoins de chacun.

- **Voyage sonore guidé**

Séance immersive avec voix, instruments acoustiques, percussions douces et ambiances musicales.

- **Exploration libre des instruments**

Temps de découverte tactile et sonore, où chacun peut manipuler les instruments à son rythme.

- **Respiration et recentrage**

Exercices de respiration et de pleine conscience pour accompagner la détente.



Tarifs : 60€ la séance

(hors frais de déplacement)

Atelier Rythme et Percussions

Présentation :

Cet atelier est une expérience collective autour du rythme, du corps et de l'énergie. À travers des jeux rythmiques, des percussions corporelles et des instruments simples, les participants explorent le tempo, la pulsation et la coordination dans une ambiance dynamique et ludique.

Accessible à tous, cet atelier ne nécessite aucune pratique musicale préalable : il s'appuie sur le corps comme premier instrument et sur le plaisir de jouer ensemble. C'est une activité vivante, qui stimule la concentration, la synchronisation et la joie du mouvement partagé.

Les Bienfaits :

Cet atelier permet de libérer l'énergie, de renforcer la cohésion et de développer l'écoute active. Le rythme engage le corps, favorise la coordination et améliore la concentration. Il crée une dynamique de groupe puissante, où chacun trouve sa place dans un tempo commun.

En jouant avec les sons et les gestes, les participants développent leur sens du timing, leur réactivité et leur capacité à coopérer. C'est aussi un excellent moyen de relâcher les tensions, de se reconnecter à son souffle et de retrouver une forme de vitalité joyeuse.

Programme :

- **Échauffement corporel et rythmique**

Mise en mouvement douce pour réveiller le corps et installer la pulsation.

- **Jeux rythmiques collectifs**

Activités ludiques pour explorer le tempo, les silences, les accents et les variations.

- **Percussions corporelles**

Utilisation du corps (mains, pieds, souffle) comme instrument rythmique.

- **Exploration d'instruments simples**

Petites percussions (tambourins, claves, shakers...) pour enrichir la palette sonore.

- **Création collective**

Mise en place d'un rythme commun, improvisation guidée ou petite performance de groupe.



Tarifs : 56€ la séance

(hors frais de déplacement)

Atelier Voix & Présence

Présentation :

L'atelier "Voix & Présence" propose aux participants de travailler leur aisance à l'oral, leur posture et leur capacité à s'exprimer en public avec clarté et assurance. À travers des mises en situation ludiques, des exercices inspirés du théâtre, du chant et de l'expression scénique, chacun est invité à explorer sa voix, son corps et son regard.

L'objectif n'est pas la performance, mais le développement d'une présence authentique, d'une parole assumée et d'un rapport plus serein à l'écoute des autres. C'est un atelier vivant, accessible et profondément humain.

Les Bienfaits :

Cet atelier permet de dépasser la peur de parler en public, de mieux gérer le stress et de renforcer la confiance en soi. Il aide à clarifier sa parole, à poser sa voix et à affirmer sa posture. En travaillant la respiration, l'élocution et la gestuelle, les participants gagnent en fluidité et en impact.

Le cadre ludique et bienveillant favorise l'expérimentation, le lâcher-prise et l'expression personnelle. C'est aussi un excellent moyen de développer sa présence dans les échanges professionnels, les réunions ou les prises de parole spontanées.

Programme :

- **Échauffement vocal et corporel**

Préparation du corps et de la voix pour installer une respiration calme et une posture stable.

- **Exercices d'élocution et de diction**

Travail sur la clarté, le rythme et l'articulation pour une parole fluide et audible.

- **Jeux d'improvisation et mises en situation**

Scènes courtes, mini sketches ou prises de parole simulées pour expérimenter en douceur.

- **Travail sur la posture et le regard**

Apprendre à se tenir, à occuper l'espace et à établir un contact visuel serein.

- **Expression scénique et voix projetée**

Utilisation du chant, du mouvement ou du jeu pour libérer la voix et affirmer sa présence.



Tarifs : 60€ la séance

(hors frais de déplacement)



Contact

Je reste à votre disposition pour que nous puissions construire ensemble le projet qui vous correspond.

N'hésitez pas à nous demander un devis ou à nous contacter pour toute information complémentaire :

Tél : 06.80.44.04.51.

Mail : paulhuger0@gmail.com

Site internet : www.paulhuger.fr