

Se libérer du stress et chanter sa partition intérieure grâce à Chant Attitude Voix

Alors que les Français disent être de plus en plus stressés, il est important de trouver des solutions pour mieux vivre et mieux travailler.

[Chant Attitude Voix](#), fondé par Meryem Dogan, propose ainsi à tous d'apprendre à utiliser la voix pour se détendre et s'épanouir.



Le chant, antidote contre le stress

Le stress au travail concerne plus de deux salariés sur trois en France. L'organisme de formation professionnelle CEGOS a demandé aux salariés d'évaluer l'intensité de leur stress, sur une échelle allant de 0 à 10 : 72 % des personnes interrogées ont déclaré avoir un niveau de stress de 7 et plus, soit près de deux fois plus que l'année précédente.

Véritable fléau, le stress est à l'origine de nombreux troubles aussi bien physiques que psychologiques. Il peut déclencher des problèmes musculo-squelettiques et cardiovasculaires, ou engendrer une dépression. Pour contrer ces effets néfastes et éviter le développement de pathologies plus graves, il est important de savoir se détendre.

C'est pour permettre à tous de se libérer du stress grâce au chant que Meryem Dogan a créé Chant Attitude Voix.

CHANT ATTITUDE VOIX

VOUS PROPOSE DES COURS DE CHANT MODERNE PERSONNALISÉS
AINSI QUE DES STAGES COLLECTIFS À PRIX ABORDABLE.

Vous aimez **chanter** mais n'osez pas franchir le pas ?
Vous avez de la **fatigue vocale** ?
Vous voulez améliorer votre **technique vocale** ?
Vous ne connaissez pas votre **voix** ?
Vous voulez apprendre à poser votre voix sur des chansons
en **langue étrangère** (anglais, espagnol, italien, turc) ?

QUE VOUS SOYEZ **DÉBUTANT** OU **CONFIRMÉ**,
VOUS ÊTES LES BIENVENUS !



“ Avec **CHANT ATTITUDE VOIX**,
venez apprendre à adopter
une autre **attitude** face à
votre **voix** pour la dompter
et pour mieux profiter de
cet **instrument précieux** ! ”

Meryem Dogan

www.chantattitudevoix.com / 0663819115 / chantattitudevoix@gmail.com

Chant Attitude Voix : pour découvrir sa voix

Chant Attitude Voix propose des cours de chant à Paris et des stages collectifs. Meryem Dogan accompagne ses élèves dans leurs projets musicaux, tout en les aidant à lutter contre le stress en découvrant le potentiel de leur voix. Les cours s'adressent à tous types de chanteurs, débutants et confirmés, qu'ils veuillent tout simplement se détresser, progresser ou bénéficier d'un accompagnement professionnel.

Les cours de chant de Chant Attitude Voix ont pour particularité d'être personnalisés et adaptés aux profils et aux envies de chaque élève. Meryem confie :

La voix, c'est comme le visage : chaque voix est unique, et on a tous une identité vocale.

Au travers de ses cours, elle fournit aux élèves des techniques qui permettent de l'utiliser sans se faire mal, afin de s'épanouir pleinement.

Chant Attitude Voix permet à chacun de trouver sa voix, tout en agissant comme un moyen efficace de combattre le stress.

Chant Attitude Voix concrètement

Les cours de chant se déroulent en deux étapes :

- **L'échauffement corporel et vocal**, qui a pour but de se mettre dans un état d'esprit propice au chant.
- **L'interprétation d'un titre choisi** par l'élève, ainsi que l'identification des difficultés rencontrées et les exercices possibles pour les surmonter.

Meryem met un point d'honneur à respecter l'identité vocale des personnes. Elle dispose d'une belle boîte à outils dans laquelle elle puise techniques et exercices adaptés à chacun.

Les bienfaits du chant

Le chant apporte du bien-être ainsi que de nombreux bénéfices. Il permet de découvrir son identité vocale et de mieux connaître sa véritable identité. Le chant aide aussi à ouvrir ses émotions et à mettre des mots sur ce que l'on ressent, afin de se libérer des tensions et blocages qui aliènent. Enfin, il permet de lutter contre le manque de confiance en soi : avec les cours de Meryem, on se relaxe et on s'épanouit en chantant ses titres préférés.

Le chant est aussi une façon de se lancer un défi. Meryem explique :

C'est très important de sentir que l'on peut aller au bout d'un projet, d'une chanson, d'un défi. Même les chanteurs professionnels subissent un stress qui peut leur faire perdre leurs moyens : c'est généralement signe d'une anxiété de performance qui peut aussi se travailler.

Pour les débutants, le travail vocal porte également ses fruits ; intimement lié au développement personnel, il aide à **mieux s'exprimer en public, à parler de soi et à se faire respecter.**

Témoignages d'élèves de Chant Attitude Voix

« A notre premier contact, j'ai aimé son énergie et son charisme. Meryem est une femme douce et enveloppante, avec laquelle on se sent tout de suite à l'aise. Cela compte énormément dans un cours de chant, qui représente pour beaucoup d'entre nous une vraie mise à nu. »

« Meryem m'a fait commencer par des exercices de souffle, et de diction. Elle m'a fait immédiatement prendre conscience de ce qui se passe dans mon corps lorsque je sors des sons. »



La partition d'une vie

Meryem Dogan a été formée par les plus grands : elle a notamment suivi des cours auprès de Véronique Murillo, professeure certifiée de l'école Richard Cross, de Robert Sussuma, chanteur et praticien Feldenkrais, et d'Emmanuel Trinquesse, fondatrice de l'approche Chant Voix et Corps.

Aujourd'hui certifiée Estil (CFP), Meryem a toujours eu envie d'enseigner son art :

Mon rêve a toujours été de coacher. A l'âge de seize ou dix-sept ans, j'ai compris que la voix était un instrument et que l'on pouvait en faire énormément de choses.

La création de Chant Attitude Voix lui permet de continuer à explorer l'appareil vocal et l'enseignement du chant.

Je vois des débutants évoluer, découvrir leur voix, prendre de l'assurance : ça donne un sens à ce que je fais.

Pour en savoir plus

Site internet : <http://www.chantattitudevoix.com/>

Contact presse

Meryem Dogan

E-mail : chantattitudevoix@gmail.com

Téléphone : 06 63 81 91 15