

Respirez... vous êtes vivants !

Stages pour professionnels de la voix et amateurs motivés : en recherche de souffle, de maîtrise, de perfectionnement, de performance, de fluidité, de nouvelle créativité, sans douleur !

Stages pour sportifs, quadras, quinquas ou séniors : Respiration profonde, gain de la vitesse de rotation, extension, développement en hauteur, souplesse, méditation active, explosion musculaire, équilibre et élargissement de votre espace horizontal, réduction des douleurs...

Stages d'écriture pour écrivains : Technique, aisance, fluidité, précision, plaisir, créativité (Chanteurs, universitaires, étudiants, rapporteurs, écrivains en herbe...)

Coaching personnalisé sur demande

Pat Milesi Téléphone : 06 87 20 15 71
142 rue saint Roch .
Res Présybille. Val-cenis
Lanslevillard. 73480

Une nature grandiose



Retrouvez un pouvoir d'enfant

Trop longtemps nous avons considéré que la puissance de la "tête" prévalait sur celle du "corps". Pourtant, ce corps si mal aimé possède plus d'intelligence biologique et de possibilité régénérative que le cerveau...

*Si la pensée positive sublime le corps,
la fluidité physique en fait tout autant
pour le cerveau...*

*Simple et sans intellectualisation,
l'enseignement rallie ici les deux !*

Il s'ancre, comme lors de l'enfance, par un retour au mimétisme primaire, à la naturalité dans l'efficace et ludique tradition des grands cours de théâtre...



Chanter, écrire, performer et créer

Chanteurs, enseignants, orateurs,
acteurs, sportifs, commerciaux,
écrivains, séniors, quinquas et
autres néophytes motivés...

Vous êtes tous des sportifs dont la réussite, le bien-être et l'équilibre dépendent de votre force, votre prise d'espace, votre fluidité, votre technique, mais encore et surtout de votre capacité à fusionner étroitement physique et mental.

« Un esprit sain dans un corps sain »
Rabelais

avec **Pat Milesi**
Performez dans la facilité !

E-mail : milesi-berne.patricia@orange.fr
Web : <https://chanter-ecrire-performer.com>



Devenir performant, c'est soigner sa nutrition

Au-delà des dictats de la mode, vous comprendrez comment établir votre propre nutrition. Celle qui correspond à vos besoins, vos goûts, votre éthique et ce, en toute conscience. Des produits simples, des préparations malignes, rapides, justes et goûteuses... Des conseils, des astuces pour tous, hommes et femmes. Cours offerts pendant les stages... [tutos sur plate-forme](#)



Du « sur mesure » en pleine montagne

STAGES « grandeur nature » à Val-Cenis/Vanoise 1500m. Savoie.

Chanteurs et orateurs : En pleine nature, travail sur votre respiration profonde, votre posture, la souplesse de vos articulations dont dépendent fluidité et bien-être mental. Puis, placement, développement de votre voix, créativité. (Deux grands cours sont aussi offerts sur la plate-forme). **Ecrivains** : méthodologie, fluidité, créativité (résidence encadrée possible). **Sportifs** : Trouver (ou retrouver) une véritable capacité fondamentale, soulager les douleurs...

Maximum : 6 personnes par stage. Minimum 2. Cours privés. Coaching personnalisé. Tests de niveau et cours sur la plate-forme <http://www.chanter-ecrire-performer.com>

Qui est Pat Milesi : Ex sportive de haut niveau, DESS sociologie culture, professeure intervenante universités françaises et étrangères. Auteure, compositrice, chanteuse, musicienne, Pop et Jazwomen, finaliste Grand prix Radio-France en 1995, écrivaine, coup de cœur du libraire au festival international « Quais du polar » à Lyon en 2012 et 2013, muséographe, coaching, stratégies de développement. CD, Livres en distribution nationale

Matériel complet de musique, sono, vidéo, photographie, studio à disposition. Prise en vidéo, photos et débriefing personnalisé...



Quadrans, quinquas, séniors/es, vous croquez la vie !

Mais votre visage s'alourdit et les rides s'installent ? Perte d'énergie générale ? Posture affaissée ? Voix atone ? Epuisé en fin de journée ? Douleurs dorsales ? Irritabilité ? Et envie de prendre de la hauteur ?

Alors, à vos smart phones !

Pour tous, des tests et tutoriels simples sont offerts sur la plate-forme <https://www.chanter-ecrire-performer.com>

Performez en vous amusant! 😊



Logement : [studio ou appt aux locations de Pat Milesi](#), sur la base d'une personne ou deux par chambre (prix dégressif).