

Développez votre force avec Pat Milesi !

Stages pour professionnels de la voix en recherche de soins, de perfectionnement, de maîtrise, de performance, de fluidité, de nouvelle créativité, sans douleur !
Opportunité de rentrer dans le cadre du 1% formation professionnelle. Intervention en entreprise possible.

Stages voix pour amateurs : Pour les amateurs motivés (chant, théâtre, orateurs, artistes en herbe, recherche de liberté...)

Stages pour sportifs, quinquas et séniors: comment améliorer ses performances par l'optimisation de son appareil respiratoire, la circulation profonde des énergies, le développement de l'amplitude, la cohérence cardiaque, la vitesse de rotation naturelle, l'explosion, la nutrition, la micro nutrition spécifique et comment réduire ses douleurs...

Stages d'écriture : (universitaires, étudiants, rapporteurs, écrivains, néophytes...).

Coaching personnalisé

Lanslevillard. Val-Cenis. 73480. Parc de la Vanoise.

1500M

Pat Milesi

142 rue
saint Roch.



Une nature exceptionnelle !!!

Respiration et fluidité avec Pat Milesi



A qui s'adresse ces séminaires ?

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

Vous êtes tous des sportifs de haut niveau dont les performances dépendent avant tout de votre prise d'espace, de votre fluidité, de votre souplesse, de votre force et de votre capacité à inter-connecter et à maximiser vos outils de travail : **vos corps et votre cerveau**. Plusieurs séminaires adaptés aux différents publics pour un même objectif : la fluidité, la liberté et la performance dans la facilité.

Prix sur demande:

Téléphone : 0687201571

E-mail : milesi-berne.patricia@orange.fr

Web : <https://chanter-ecrire-performer.com>



Enseignement essentiellement prodigué par mimétisme, sans intellectualisation superfétatoire mais tout simplement par une technique qui met en œuvre le système pavlovien coordonnant notre corps et nos actions.

Ici tout est simple, à la portée de tous... Nous puisons dans notre mémoire collective pour utiliser ce que nous connaissons déjà à la manière des grands cours de théâtre... Pour l'écriture, une méthode personnalisée, simple, sobre et efficace.

Un enseignement sans prise de tête !



Nutrition et micronutrition

Devenir performant, c'est soigner sa nutrition. Alors, que penser des régimes « sans », ou « avec que », ou « blablaba » ? 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.



DEVELOPPEMENT PERSONNEL :

½ journée ou 1/2/3/4/5 jours (suivant votre planning) pour travailler sur votre respiration, votre capacité au lâcher prise mental et musculaire, la souplesse de toutes vos articulations dont dépend votre fluidité et aussi celle de votre appareil laryngé qui gère la quantité d'air ingéré, son stockage, son utilisation, votre posture fondamentale, la détente de tout votre système respiratoire, le placement et l'optimisation de votre voix. La créativité pour ceux qui privilégie le chant et l'écriture pour ceux qui auront choisi cette thématique... Tests de niveau sur la plate-forme pour les stages...

Votre corps et sa performance :

Étirements et respiration spécifiques, gain de la vitesse de rotation, extension, méditation active, cohérence cardiaque, explosion musculaire, équilibre et élargissement de votre espace horizontal seront aussi au programme. **Matériel complet de musique, sono, vidéo, photographie sur place.** Prise en vidéo (sport, chant, respiration...) et débriefing personnalisé.

Respiration, Gestion du corps, nutrition, optimisation vocale et sportive, confiance en soi, atelier d'écriture, de créativité...



Logement aux locations Berne Milesi à lanslevillard, Val-cenis, Vanoise en studio ou appartement sur la base d'une personne par chambre ou deux si couple. Maximum : 4 personnes par stage. Minimum 2. Cours privés. <http://locations-valcenis.wifeo.com>

Attention : Les stages ne privilégient pas la dimension psychologique...

L'enseignement est construit sur les allers retours pavloviens qui régissent notre corps et notre cerveau. Il s'ancre ici par le biais du mimetisme primaire, de la naturalité. Pour que votre investissement ait du sens, vous devez accepter de « poser vos valises » pour vous concentrer sur les fondamentaux d'apprentissage prodigué.





Que nous apporte Pat Milesi ?

Spécialisée dans la thérapie respiratoire et libératoire, Pat nous offre ses secrets de performance en nous proposant plusieurs modules sur sa plate forme de coaching : respiration, travail vocal, chant, optimisation du corps (sportifs et autres), cuisine spécifique, écriture salvatrice... **Raccorder le corps et le cerveau** : Et si depuis le début nous faisons tout à l'envers?... Trop longtemps nous avons considéré que la puissance de la "tête" prévalait sur celle du "corps". De récentes études nous prouvent que ce corps si mal aimé possède plus de neurones et d'intelligence biologique que notre cerveau... Si la pensée positive sublime le corps, la liberté physique en fait tout autant pour le cerveau! Notre corps et notre cerveau sont si étroitement interconnectés qu'ils ne peuvent fonctionner harmonieusement l'un sans l'autre.

Qui est Pat Milesi ? Eclectique et performante !

Ex-skieuse de haut niveau, plusieurs fois championne de France, DESS sociologue développement culturel et direction de projets (major), Professeur dans des universités françaises et étrangères. Pat Milesi fut aussi finaliste au Grand Prix Radio France en 95 avec son groupe Blaxun's (Musique). Elle reste aujourd'hui présente sur la scène nationale avec un album [Blaxun's](#) et un album jazz [Dunes](#), un essai sociologique "[Après le jazz](#)" aux éditions A la croisée + trois polars : [Danse avec la neige](#), [Le petit vendeur de meringues](#) et [la Moresca des schizophrènes](#) aux éditions Act Polar (coups de cœur du libraire au festival international quais du polar Lyon 2012 et 2013). Spécialiste des entreprises familiales en difficulté (a dirigé son entreprise familiale pendant 20ans), Muséographie, BD, Chasses aux trésors touristiques, etc...

A 60 ans, Pat Milesi reste une sportive, chanteuse et écrivaine aguerries... Elle représente le plus bel exemple vivant pour défendre son enseignement et ses théories



Pat Milesi

Capitaine d'une structure hôtelière à Val Cenis Vanoise pendant 15 ans

Jusqu'en 1998. (400 lits, 400 couverts/jours et salle de spectacle de 200 places, 40 employés), elle officiait sur tous les fronts et y assurait, en plus de son travail de direction, les spectacles avec son groupe Blaxun's et très souvent, en remplacement des chefs, la cuisine et la pâtisserie.

Elle y était également Accompagnateur en moyenne montagne et en VTT dans le cadre strict de sa structure

Aujourd'hui, Trail en montagne avec son chien sauvage, VTT d'altitude, Ski free ride l'hiver, concerts, écriture... Pat Milesi ne lâche rien de ses passions et sous la pression de ses nombreux adeptes, ouvre pour la première fois les portes de sa maison à quelques initiés : VOUS !



Séniors, quinquas, sportifs :



Vous croquez la vie à pleines dents ? Avez décidé de rester performants le plus longtemps possible ?

Mais les problèmes de fatigue, de douleur, de souplesse commencent à vous déranger ? Si vous n'avez plus 20 ans, quel que soit votre âge, vous pouvez beaucoup plus que vous ne l'imaginez !

Notre objectif ?

Retrouver (ou trouver !) de la souplesse, de la largeur (minimiser la sensation de peau étriquée, les lombagos et autres stresses musculaires...), de l'espace intérieur, muscler le dos en hauteur, désenclaver les cavités naturelles, booster la micro circulation, libérer l'énergie et masser les organes par le biais de la respiration profonde et des vibrations vocales. Comprendre comment récupérer de la capacité vitale, de l'extension, de l'explosion, calmer les douleurs, booster les performances.

Photo :

Pat Milesi 10 Mai 2018 Seychelles. 60 ans.

- 1/Se désinhiber, se libérer
- 2/La voix dans tous ses états
- 3/ Chanter, improviser
- 4/ Ecrire et s'exprimer
- 5/Potentiel physique, énergie

RESPIRATION, VOIX, CHANT, CREATIVITE

Difficulté à prendre votre espace ? Problèmes de voix dans votre amphi ou lors de vos concerts ? Aphonie récurrente à la sortie de vos tournées commerciales ? Stress, trac avant représentation et perte de capacité vocale (théâtre, concert, conférence, prise de parole en public) ? Blocage dans votre carrière professionnelle ? Manque de liberté ? Peur de sortir des sentiers battus ?

EXPRESSION, ECRITURE

Difficulté à coordonner, à exprimer clairement le fond de votre pensée de vive voix ou lors de vos publications professionnelles ou personnelles, style confus, écriture absconse, difficulté de synthèse, envie d'écrire un roman ? (Universitaires, écrivains en herbe, étudiants, commerciaux...)

Un changement de vos pratiques habituelles s'impose...

Rejoignez-nous en stage !



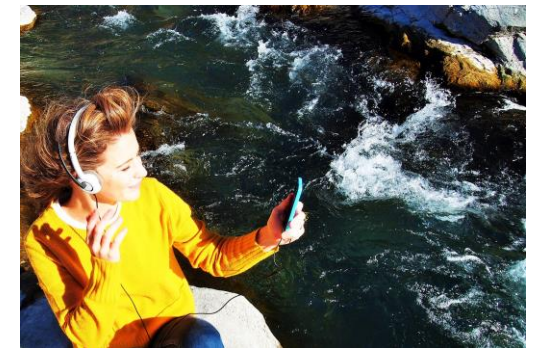
Le quotidien

Visage qui s'alourdit et rides qui s'installent ? Perte d'énergie générale ? Difficulté à démarrer le matin ? Posture affaissée ? Douleurs dorsales ? Sensation d'étouffement, de manque d'espace ? Essoufflements fréquents ? Voix atone ? Epuisé en fin de journée ? Irritabilité ?

La solution est entre vos mains !

Des tests et tutoriels mimétiques simples sont offerts sur la plate-forme de Pat Milesi et bien sûr, pensez à votre microbiote !!!

<https://www.chanter-ecrire-performer.com/videos-chant-respiration>



Et à Val-Cenis, Vanoise, 1500m, des stages/séminaires

