



Se sentir mieux sur scène

Des outils pour gérer le
stress et le trac



FÜR UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE
JUSTE POUR LE PLAISIR

L'atelier s'adresse à des musiciens amateurs ou professionnels qui souhaitent renforcer et développer leur présence sur scène dans le cadre d'un groupe axé sur la pratique. Le stress n'est pas un événement, mais une réaction à un événement. Nous avons la capacité de réagir différemment au stress et d'améliorer ainsi la qualité de notre quotidien

Professeur Jörg Schneider, musicien professionnel pendant 25 ans (membre du Collegium Novum Zürich et de TOBS), trompette, sophrologue „Master spécialiste“

Durée de la leçon 90 min.

Séquences de cours 10 x

Jour lundi (ou à convenir)

Heure 17:00 - 18:30 heures (ou à convenir)

Conditions préalables Age minimum 16 ans

Lieu Ecole de Musique Bienne, Rue de l'Hôpital 11, 2502 Bienne

Taille du groupe 5 - 25 participant•e•s maximum

Prix CHF 640.- en groupe de 5 (le tarif varie en fonction de la taille du groupe)

Inscription Le cours débute dès que 5 personnes se sont inscrites

Remarques, spécifications

Avec une assurance complémentaire, les frais de cours sont en partie pris en charge par la caisse maladie. Veuillez-vous renseigner auprès de votre caisse maladie.