



...Le Chant Prénatal, une pratique ancestrale & universelle...

« Depuis toujours les femmes s'aident instinctivement de leur voix pour mettre leur enfant au monde puis pour le bercer.

Dans toutes les cultures la voix jaillit spontanément : berceuses attendries adressées à un ventre arrondi, gémissements modulés de la femme qui enfante, caresse sur son visage du souffle synchronisé de son compagnon, voyelles tenues pour traverser les contractions et accompagner le bébé, murmures apaisants de la mère... »

(cf. *Le Journal de l'AFPC-EVTA France n°20 annexe* )

## LE CHANT PRÉNATAL C'EST :

L'utilisation de la voix avant, pendant la grossesse et/ou à l'accouchement,  
Afin d'améliorer son bien-être physique, mental et émotionnel.

Une méthode douce pour une grossesse & un accouchement plus harmonieux

- C'est s'offrir un plaisir simple,
- Un accompagnement NON-MEDICAL,
- Un loisir utile et accessible durant la grossesse,
- Une pause dans le quotidien (travail, famille...),
- Prendre du temps pour soi et son bébé, comme le font certaines femmes en rejoignant un club de yoga ou stretching prénatals.
- Dépasser sa timidité, oser écouter son corps, ses sensations, mieux se connaître
- Prendre conscience de ses postures et de sa respiration.

Le chant prénatal peut contribuer à faciliter toutes les naissances, raccourcir leur durée et faire diminuer les douleurs !



## L'ASSOCIATION SENA'SON PROPOSE DES ATELIERS PARTICIPATIFS DE CHANT PRÉNATAL « ...VIBRONS AVEC MARION... »

Ateliers solo, duo ou en groupe

Seule ou accompagnée de la personne de votre choix,  
(Partenaire, ami(e), membre de votre famille, doula, sage femme, animaux de compagnies  
bienvenus !!...)

À la carte (personnalisés), selon vos envies, capacités et disponibilités,

À domicile, en extérieur (plage, piscine, parc, forêt) ou en salle (municipale, maison de naissance,  
maternité...)

Destinés à toutes les femmes avant, pendant ou après leur grossesse et à tous les stades de la  
grossesse

Quel que soit l'accouchement désiré (physiologique, médicalisé...)

« On peut pratiquer le CP du 1<sup>er</sup> au dernier jour de la grossesse sans risque car, contrairement à  
ce que redoutent certains parents, le chant seul ne peut pas déclencher de fausse couche ni  
l'accouchement lui-même, c'est toujours la nature qui décide ! »

(\* *Virginie Bouffart Formatrice CP – Asso Si ça me chante*)

### Les ateliers permettent d'apprendre à :

- Utiliser sa voix, son corps (postures), son souffle (respirations).
- Écouter ses sensations (ses besoins, ses envies et se sentir libre !)
- Jouer sur l'environnement prénatal de son futur enfant

### Contenu :

« On va de la tête au corps en passant par le ressenti... Déroulé harmonieux, ludique, on ne voit  
pas le temps passer » (*Maman Pauline Atelier solo 2019*)

♀ - Théorie, discussions et échange autour du projet de naissance & divers thèmes abordés rôle du papa, allaitement...

♥ - Corporel (voix – postures – positions – souffle – respirations)

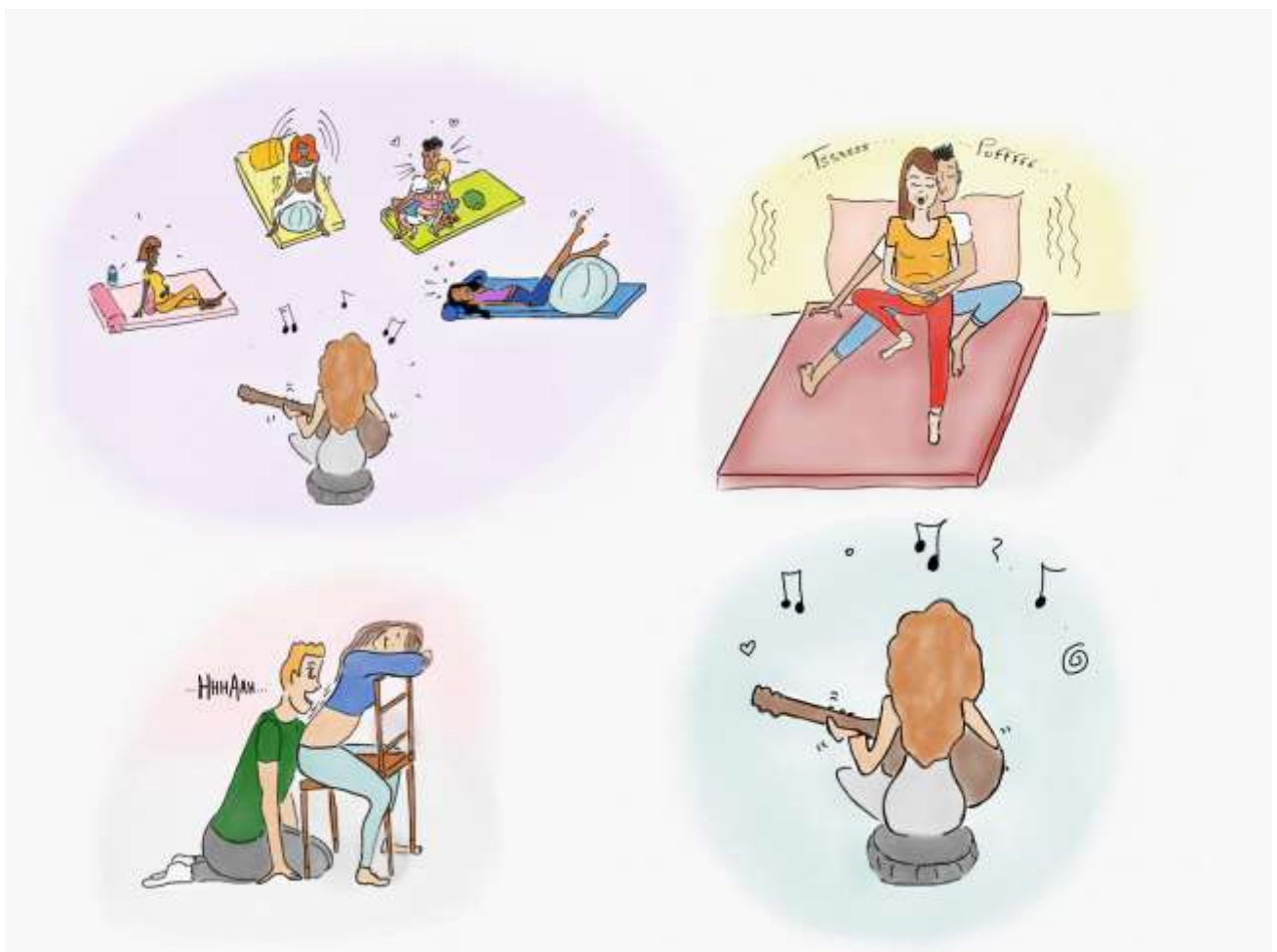
☼ - Relaxation (détente – yoga – méditation - lâcher prise - bains de sons)

♪ - Chant - final en chanson

A capella ou accompagnés par des bandes sons ou une guitare, vous pouvez proposer votre chanson ou choisir parmi un répertoire varié et subtiles ☺.

L'important est de chanter ce qui vous plaît !!!

☺ - Enregistrements & photos souvenirs



Chaque atelier est différent mais structuré de la même façon, afin que tous les participants puissent, à leur rythme, profiter des transmissions et déclics acquis pour la vie...

# LE CHANT PRÉNATAL AGIT SUR :

## Le bien-être du bébé

Utiliser sa voix c'est faire un massage vibrant à son bébé, respirer et vibrer pour lui, que l'on ait une belle voix ou non, le bébé s'en moque, par contre, par le biais des hormones maternelles, il sent que la maman se fait plaisir.

Lorsque que l'on ajoute la voix chantée à la voix parlée, on envoie un message encore plus fort, ainsi en entendant et en sentant les voix et les chansons, le fœtus sent le lien avec ses parents.

« Au-delà du bain hormonal, le fœtus sent les vibrations sonores sur sa peau »  
Le toucher est le 2<sup>nd</sup> sens à se développer in-utero, avant de vous entendre votre bébé vous sent.

## Le bien-être de la maman



- Il aide à mieux vivre la grossesse, à l'anticiper même et y Intégrer la notion de bien-être,
- A faire évoluer sa perception de l'accouchement,
- Permet d'apprendre à Connaître ses ressources naturelles physiques et émotionnelles, Ceci se traduira sur le terrain par l'aisance à faire des demandes au personnel médical (Aménagement de la lumière, changement de posture...)
- À mieux gérer ses émotions  
Lors des ateliers nous pratiquerons les « bains de son », qui apprennent à s'isoler mentalement d'un éventuel stress environnant, à se concentrer, à rester calme, confiant et patient pour être acteur de la naissance de son enfant.
- À mieux connaître et sentir son corps

Prendre conscience que les besoins évoluent selon les jours, les humeurs, les hormones et donc surtout lors d'une grossesse et d'un accouchement !

Nos exercices corporels et les « bains de son » amènent à chercher les positions qui font du bien en s'écoutant, à sentir les postures qui aident le bébé à avancer dans le bassin, celles qui facilitent la respiration.

- À mieux respirer

Gérer son air est essentiel, se concentrer sur ce que l'on a à faire, c'est-à-dire, à s'oxygéner soi-même, ainsi que le bébé. Caler la respiration sur une consigne...là encore le chant aide à travailler cela de manières ludique et naturelle !

- À mieux vivre la douleur et à rester calme et confiante

Comprendre les mécanismes de la douleur et dédramatiser peuvent participer à diminuer le stress le jour J. Apprendre à relâcher ses muscles et se reposer entre les contractions, afin de baisser le seuil et la durée de la douleur sont des exercices que nous faisons en musique.



### Son propre rapport à la musique

Chanter enfin pour soi, son bébé, sa famille, devant des gens même ☺ Se sentir libre !  
Apprendre des chansons du monde, avoir la possibilité de les choisir, d'en proposer et de découvrir ou redécouvrir le plaisir de chanter comme on est, sans peur ni honte, juste pour soi et son bébé !



### Le lien social et familial

« Les pensées et les croyances des couples ont une influence certaine sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement » \*

Sentir son bébé réagir à la musique et aux sons, partager cela avec un proche, le papa ou la maman, la sœur, la belle-mère...permet de resserrer le lien familial.

Lors des ateliers en groupe les rencontres sont propices (réunion de femmes de divers horizons à différents stades de leurs vies) qui chantent ensemble et abordent, au travers des ateliers, des thèmes variés, loin de la pathologie et des sujets apeurant trop souvent abordés.

Le rôle du papa (ou de la maman...) sera mis en valeur, car la voix du père peut entrer en relation immédiate avec le fœtus !

C'est un moyen concret de soutenir la mère et l'enfant, un rôle discret mais essentiel, Encourager sa femme à vocaliser si elle n'ose pas et, tout comme la sage femme, le faire avec elle.

Exemple parmi tant d'autres de l'intérêt de l'implication du papa dans cette aventure ; la naissance est trop souvent vue à tort comme un domaine exclusivement féminin, or accompagnant, sage femme, doula et personnel médical jouent un rôle essentiel.



## QUI ANIME LES ATELIERS ?

(CF. + CV + Attestations formations)

Facebook : [Marion Sensa'Son Chant prénatal](#) + [www.dropandco.com](http://www.dropandco.com)



Marion Sanchez, chanteuse /guitariste professionnelle depuis 2005,  
Animatrice d'ateliers de chant prénatal depuis 2013  
(formée par « musique & santé » & « Si ça me chante ».  
Maîtrise d'ingénieur maître culturel 2003.

*« J'ai eu envie d'axer mon travail de chanteuse et donc ma voix vers le bien être, on m'a souvent dit que ma voix fait du bien, j'ai voulu par mon expérience professionnelle variée transmettre cette aptitude à faire du bien et se faire du bien en utilisant sa voix, d'abord sur scène, en coaching , puis à l'hôpital réa 0/3ans et en néo-natalité ...*

*Naturellement la voix s'est retrouvée en amont de la naissance afin d'amener de futurs parents à se sentir libres de chanter, et ainsi de participer à l'environnement sonore prénatal de leur futur enfant et favoriser son arrivée.»*

## TARRIFS & FORMULES

25<sup>E</sup> l'atelier de 1h30  
Formule de 4 ateliers 100<sup>e</sup> + le 5<sup>ème</sup> après la naissance offert  
Possibilité de faire plus de séances !  
Adhésion à l'association **Sensa'Son 5<sup>E</sup>**,  
Tarif accompagnant 15<sup>e</sup>

## BESOINS TECHNIQUES

### Pour les ateliers à domicile :

Chères futures mamans !! Préparer dans une pièce qui vous est agréable, un coin zen, un cocon douillet au sol !

Prévoir :

- un matelas de sol (confortable pour vous),
- des coussins, des plaids,
- (Ballon, coussin d'allaitement/grossesse si vous en avez)
- 2 chaises à disposition,
- une tenue décontractée dans laquelle vous êtes à l'aise ☺
- et prévoir du temps (5mn) avant et après l'atelier.

### Pour les ateliers en Salle

L'association demande une mise à disposition de :

- Tatamis ou matelas de gym,
- Ballons et coussins de grossesse (si possible),
- Tableau feutre ou craie aimanté (si possible),
- Chaises/ 1 table (Nombre à préciser) et
- de l'électricité ☺



*Exemple d'installation en salle - Atelier collectif*



*Atelier solo à domicile*



*en extérieur*

# L'ASSOCIATION SENSAS'ON

A pour objet de contribuer à favoriser le bien être physique, mental et émotionnel par l'utilisation de la voix & de la musique.

Association loi 1901 créée en 2019 afin de développer :

- des ateliers participatifs en Chant prénatal et coaching vocal,
- des interventions musicales et sensibilisation en milieu hospitalier (maternité) et scolaire et organisation d'événements culturels.



RÉDUIT LE STRESS	FAIT BASSER LA PRESSION ARTERIELLE	RENFORCE LE SYSTEME IMMUNITAIRE	AIDE À SE CENTRER
DÉVELOPPE LA MÉMOIRE	CHANTER EST BON POUR LA SANTÉ!		DONNE LE SENS DU RYTHME
DÉVELOPPE LE SOUFFLE			FACILITE LA DIGESTION
AIDE À S'ANCRER	SOULAGE LES DOULEURS PHYSIQUES	APORTE UN SENS DE BIEN-ÊTRE	APPREND À RESPIRER

## STATUTS

### Association SENSAS'ON

Associations déclarées par application de la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et du décret du 16 août 1901.

#### ARTICLE PREMIER – SENSAS'ON

Il est fondé entre les adhérents aux présents statuts une association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et le décret du 16 août 1901, ayant pour titre : SENSAS'ON

#### ARTICLE 2 - BUT OBJET

Cette association a pour objet de **contribuer à favoriser le bien-être physique, mental et émotionnel par l'utilisation de la voix et de la musique.**

#### ARTICLE 3 - SIÈGE SOCIAL

Le siège social est fixé au domicile des fondateurs : **Mlle. Sanchez Marion et M. Guiochon Lionel**

Au : 32<sup>e</sup> chemin du Fricandeu 30340 Saint-Privat des vieux

Il pourra être transféré par simple décision du conseil d'administration ;

#### Article 4 - DUREE

La durée de l'association est illimitée.

#### ARTICLE 5 - COMPOSITION

L'association se compose de :

- Membres d'honneurs et fondateurs : Mlle Sanchez Marion et M. Guiochon Lionel ;
- Membres bienfaiteurs : Toutes personnes physiques souhaitant soutenir l'association.
- Membres actifs ou adhérents : Toutes personnes physiques souhaitant participer aux activités de l'association et/ou la soutenir.

#### ARTICLE 6 - ADMISSION

L'association est ouverte à tous, sans condition ni distinction.

« Pour faire partie de l'association, il faut être agréé par le conseil d'administration, qui statue, lors de chacune de ses réunions, sur les demandes d'admission présentées. »



## **ARTICLE 7 - MEMBRES – COTISATIONS**

Sont membres actifs ceux qui ont pris l'engagement de verser annuellement une somme de **5€** à titre de cotisation.  
Sont membres d'honneur ceux qui ont rendu des services signalés à l'association; ils sont dispensés de cotisations;  
Sont membres bienfaiteurs, les personnes qui versent un droit d'entrée de **100€** et une cotisation annuelle fixée chaque année par l'assemblée générale.

Toute cotisation pourra être rachetée moyennant le paiement d'une somme minimum égale à 5 €  
Qui paie une cotisation a le pouvoir de voter à l'assemblée générale. C'est l'assemblée qui fixe le montant des cotisations dans le règlement intérieur.

## **ARTICLE 8. - RADIATIONS**

La qualité de membre se perd par :

- a) La démission;
- b) Le décès;
- c) La radiation prononcée par le conseil d'administration pour non-paiement de la cotisation ou pour motif grave, l'intéressé ayant été invité **par lettre recommandée** à fournir des explications devant le bureau et/ou par écrit.

## **ARTICLE 9. - AFFILIATION**

La présente association n'est affiliée à aucune fédération pour le moment. Elle pourra par ailleurs adhérer à d'autres associations, unions ou regroupements par décision du conseil d'administration.

## **ARTICLE 10. - RESSOURCES**

Les ressources de l'association comprennent :

- 1° Le montant des droits d'entrée et des cotisations (5€)
- 2° Les subventions de l'Etat, des départements et des communes.
- 3° Toutes les ressources autorisées par les lois et règlements en vigueur.

L'association exercera des activités économiques liées aux ateliers participatifs et aux interventions musicales. Toutes prestations sera réinvesties dans l'association.

(Code de commerce Article L442-7 : « Aucune association (...) ne peut, de façon habituelle, offrir des produits à la vente, les vendre ou fournir des services si ces activités ne sont pas prévues par ses statuts ».)

## **ARTICLE 11 - ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE**

L'assemblée générale ordinaire comprend tous les membres de l'association à quelque titre qu'ils soient  
Elle se réunit chaque année au mois **d'Août**.

Quinze jours au moins avant la date fixée, les membres de l'association sont convoqués par les soins du secrétaire. L'ordre du jour figure sur les convocations.

Le président, assisté des membres du conseil, préside l'assemblée et expose la situation morale ou l'activité de l'association.

Le trésorier rend compte de sa gestion et soumet les comptes annuels (bilan, compte de résultat et annexe) à l'approbation de l'assemblée.

L'assemblée générale fixe le montant des cotisations annuelles et du droit d'entrée à verser par les différentes catégories de membres.  
Ne peuvent être abordés que les points inscrits à l'ordre du jour.

Les décisions sont prises à la majorité des voix des membres présents ou représentés.

Il est procédé, après épuisement de l'ordre du jour, au renouvellement des membres sortants du conseil.

Toutes les délibérations sont prises à main levée, excepté l'élection des membres du conseil.

Les décisions des assemblées générales s'imposent à tous les membres, y compris absents ou représentés.

## **ARTICLE 12 - ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE**

Si besoin est, ou sur la demande de la moitié plus un des membres inscrits le président peut convoquer une assemblée générale extraordinaire, suivant les modalités prévues aux présents statuts et uniquement pour modification des statuts ou la dissolution ou pour des actes portant sur des immeubles.

Les modalités de convocation sont les mêmes que pour l'assemblée générale ordinaire.

Les délibérations sont prises à la majorité des membres présents.

## **ARTICLE 13 - CONSEIL D'ADMINISTRATION**

L'association est dirigée par un conseil de **2** membres, élus pour **1** année par l'assemblée générale. Les membres sont rééligibles.

Le conseil étant renouvelé chaque année par moitié, la première année, les membres sortants sont désignés par tirage au sort.

En cas de vacances, le conseil pourvoit provisoirement au remplacement de ses membres. Il est procédé à leur remplacement définitif

par la plus prochaine assemblée générale. Les pouvoirs des membres ainsi élus prennent fin à l'expiration le mandat des membres remplacés.

Le conseil d'administration se réunit au moins une fois tous les six mois, sur convocation du président, ou à la demande du quart de ses membres.

Les décisions sont prises à la majorité des voix; en cas de partage, la voix du président est prépondérante.

Tout membre du conseil qui, sans excuse, n'aura pas assisté à trois réunions consécutives sera considéré comme démissionnaire.

Depuis 2011, des précisions ont été apportées, par un nouvel article 2 bis, à la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 pour faciliter la création et la gestion d'une association par des **mineurs**.

#### **ARTICLE 14 – LE BUREAU**

Le conseil d'administration élit parmi ses membres, un bureau composé de :

- 1) Une présidente : Marion Sanchez
- 2) Un secrétaire & trésorier : Lionel Guiochon

#### **ARTICLE 15 – INDEMNITES**

Toutes les fonctions, y compris celles des membres du conseil d'administration et du bureau, sont gratuites et bénévoles. Seuls les frais occasionnés par l'accomplissement de leur mandat sont remboursés sur justificatifs. Le rapport financier présenté à l'assemblée générale ordinaire présente, par bénéficiaire, les remboursements de frais de mission, de déplacement ou de représentation.

#### **ARTICLE - 16 - REGLEMENT INTERIEUR**

Un règlement intérieur peut être établi par le conseil d'administration, qui le fait alors approuver par l'assemblée générale.

Ce règlement éventuel est destiné à fixer les divers points non prévus par les présents statuts, notamment ceux qui ont trait à l'administration interne de l'association.

#### **ARTICLE - 17 - DISSOLUTION**

En cas de dissolution prononcée selon les modalités prévues à l'article 12, un ou plusieurs liquidateurs sont nommés, et l'actif, s'il y a lieu, est dévolu conformément aux décisions de l'assemblée générale extraordinaire qui statue sur la dissolution.

#### **Article – 18 LIBERALITES :**

Le rapport et les comptes annuels, tels que définis à l'article 11 (y compris ceux des comités locaux) sont adressés chaque année au Préfet du département.

L'association s'engage à présenter ses registres et pièces de comptabilité sur toute réquisition des autorités administratives en ce qui concerne l'emploi des libéralités qu'elle serait autorisée à recevoir, à laisser visiter ses établissements par les représentants de ces autorités compétents et à leur rendre compte du fonctionnement desdits établissements.

Fait à Alès le 19 Août 2019

Présidente  
Sanchez Marion



Secrétaire et Trésorier  
Guiochon Lionel



# CV DE MARION SANCHEZ

Intermittente du spectacle depuis 2004

En qualité de musicienne (guitare) chanteuse

Répertoire musical variés : Jazz, Folk, électro, Bossa nova, variétés Pop/Rock, Funk, Country...

Expérience scénique de plus de 20 ans, grande adaptabilité aux conditions techniques et humaines.

## EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

2019/2004

Chanteuse lead et guitariste pour « l'orchestre Puzzle »

Variétés rock et accompagnement de sosie (Johnny Halliday, Michel Polnareff)

Plus de 1000 représentations

<http://www.orchestrepuzzle.fr>

Chanteuse lead pour le groupe de jazz vocal « Velvet »

Plus de 100 représentations

[www.velvetjazz.free.fr](http://www.velvetjazz.free.fr)

Chanteuse guitariste pour le duo et trio Pop/Folk « Drop »,

Chanteuse pour le groupe Rock « Toxic Jungle » et choriste pour le groupe Funk « Funky Time »

Soirées privés, bars, restaurants, hôtel, Mairies, C.E, ...

[www.dropandco.com](http://www.dropandco.com)

2006/2011

Chanteuse pour la Compagnie Malabar

Tournée mondiale

[www.ciemalabar.com](http://www.ciemalabar.com)

2004/2002

Choriste pour le compositeur interprète Régis Fontaine

(1ere partie de Jacques Higelin...)

Chanteuse lead pour le groupe « Ladyboop Swing »

Jazz vocal concert/spectacle

2002/1996

Chanteuse lead et choriste pour le groupe « la Bronca » ska/funk

Tournée des festivals du sud de la France

Chanteuse/guitariste lead dans le groupe de country music « Colorado »

Près de 400 représentations en France.

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

2019 : Formation yoga prénatal et formation à l'hypnose pour le chant.

2015 : Formation « Enseigner le Chant Prénatal » par Virginie Bouffart « Si ça me chante »

2010/ 2013 : Formation en « Environnement sonore et musique en néo-natalité »

par Musique et santé à Paris, interventions en pédiatrie à l'hôpital de Marseille et dans des classes de primaire et crèches en Guyane.

2003 : Obtention de la Maîtrise de « Conception d'évènements culturels » I.U.P Nîmes

Anglais et espagnol oral et écrit

Permis B et véhicule

Aime et pratique : les voyages, les tournées, le sport (jogging, vélo...)

Contacts :

06 83 21 34 88 – wayounesanchez@gmail.com

## Attestation de Stage

L'École de musique *Si ça me chante*,  
3 rue du temple, La Plaine, 75013 Paris  
Organisme de formation n° 11 75 43 868 75  
Agrément Ministère de la Jeunesse et des Sports n° 75 JEP 08-51

certifie que Mme Dorian Sanchez  
a suivi la formation :

### **ENSEIGNER le CHANT PRENATAL.**

#### **Objectif du stage :**

Acquérir les connaissances, outils et méthodes de travail nécessaires pour créer et animer des ateliers de chant prénatal.

#### **Programme :**

- Étude de l'anatomie de la voix, et des liens entre la technique vocale et l'accouchement.
- Jeux vocaux, corporels et musicaux, afin de développer les compétences musicales et vocales.
- Préparation des outils d'animation : exercices, chansons, direction de chansons, psycho-pédagogie, etc.
- Ateliers de réflexion sur les objectifs et les enjeux d'un atelier de chant prénatal : éthique, accueil du papa, etc.

**Lieu et durée :** 35 heures, du 24 au 29 octobre 2015.

Fait à Drouot  
le 29 octobre 2015

  
www.sicamechante.com

**Virginie Bouffart**  
Professeure de chant (adultes, tous répertoires),  
Chef de chœurs en entreprise,  
Formatrice en chant prénatal.  
www.sicamechante.com

Musique & Santé

## **Attestation de formation**

Je soussigné Philippe Bouteloup, Directeur et formateur de l'association

Musique & Santé, certifie que Madame Marion SANCHEZ

a participé à la formation :

**Environnement sonore et musique en néonatalogie et réanimation néonatale**

qui s'est déroulée du 11 au 15 octobre 2010 à Paris.

(Durée totale 34 heures).

Fait à Paris, le 15 octobre 2010

Le stagiaire,



Philippe Bouteloup,  
Directeur de Musique & Santé



Musique & Santé  
4, passage de la Madeleine - 75001 Paris  
Tel : +33 (0)1 55 26 30 02 / Fax : +33 (0)1 55 26 30 01  
info@musique-sante.org  
www.musique-sante.org

19, rue de Valenciennes - 75013 Paris  
01 55 26 30 02 / Fax : 01 55 26 30 01