



Retraite immersive voix parlée & chantée

De Vive Voix

Programme
du 21 au 27 septembre 2026

avec Ambre Blanes & Sarah Mahmoud

Retraite immersive à Marrakech

5 jours & 6 nuits

Vivez une expérience unique !

Plongez au cœur du Maroc pour une retraite alliant transformation intérieure, acquisition de compétences, inspiration culturelle et moments de partage inoubliables. Accompagné(e)s par deux coachs expertes en prise de parole, vous participerez à un voyage où apprentissage et exploration se rencontrent.

Les mots de Ambre et les mouvements de Sarah s'harmonisent autour d'une pensée commune.

Notre duo est l'accord parfait pour mettre en lumière les voix et mettre en action les mots. Nous nous accordons sur le fait que les mots ne suffisent pas pour qu'une parole soit audible mais qu'ils ont toute leur importance sur l'effet qu'elle va créer.

Grâce à cette retraite, nous vous proposons de vous reconnecter à votre corps, à votre appareil vocal ainsi qu'à vos mots et à votre expression. Nous souhaitons que vous vous sentiez appartenir au monde et en connexion avec celui-ci.

Croyez-nous, vous serez (enfin) entendu(e) !

Si d'aventure vous craignez de trop parler, soyez rassuré(e) :
le miel du Maroc saura vous apaiser !

Nous avons pensé cette retraite comme un condensé d'échanges et de travail autour des thématiques qui nous passionnent, et pour lesquelles nous avons à cœur de transmettre nos connaissances.

De Vive Voix est riche d'introspection, de fun et d'émerveillement.

Un Circle song invite à la communion entre les êtres. Il s'agit de ressentir les vibrations sonores de chacun et de constater le retentissement de notre individualité.

L'improvisation permet une création, née de ce que l'on a (notre corps-instrument) conjuguée à ce que l'on est (dans notre réflexion sonore et langagière) et d'aller explorer dans l'immédiateté notre créativité, au-delà des standards esthétiques communs.

Le Maroc invite à une immersion sonore et à un accueil du silence. Ici, vous vous éloignerez des bruits quotidiens, pour faire de la place en vous afin de laisser s'exprimer votre voix intérieure.

Veiller à la justesse des mots favorise l'entente. Être capable de mettre une pensée en mots favorise la confiance. Vous serez capable de *dire* tout ce dont vous avez envie.

Nous vous proposons la tenue d'un journal de bord, dans lequel vous noterez jour après jour vos émotions et sensations, en puisant dans votre propre lexique. Ce journal, qui sera également un guide pour vos objectifs journaliers, sera à emporter avec vous au terme de la retraite. Vous aurez plaisir à le relire dans quelques années !

Nous avons créé, en exclusivité pour les participants De Vive Voix, un contenu pédagogique, sur la voix chantée et parlée, qui donne lieu à plusieurs ateliers à vivre en immersion ainsi qu'à des supports adressés aux participants à l'issue de la retraite.

Répondez à l'appel du voyage vers l'Orient et réservez votre place !

Ambre & Sarah



Le Riad

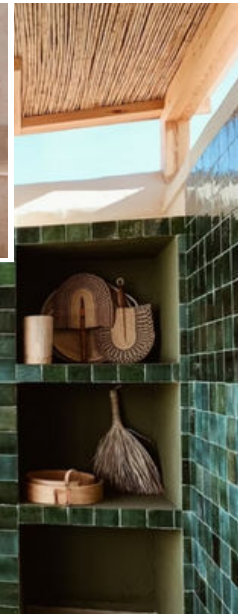
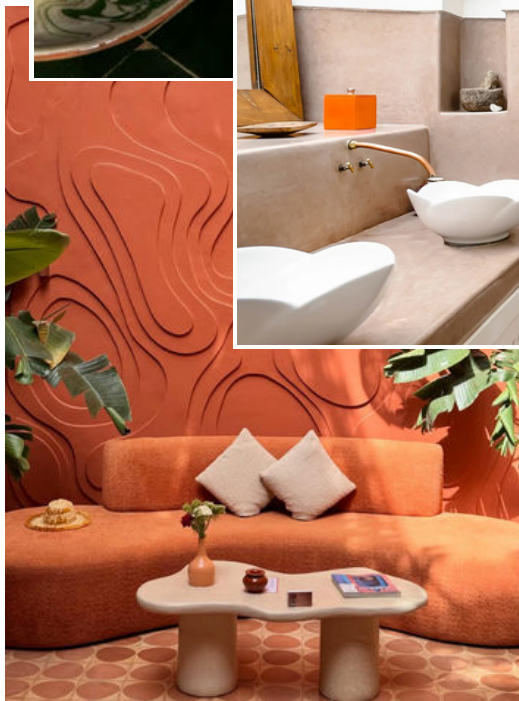
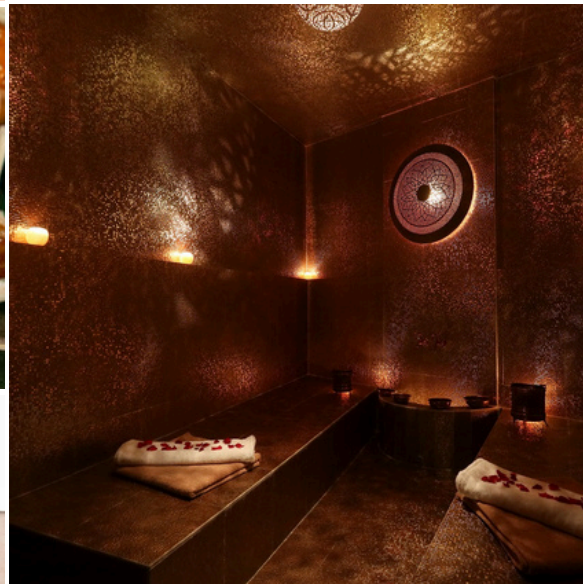
Afin de profiter au mieux de la retraite, nous avons choisi de privatiser un riad au centre de la Médina. Il offre :

Un superbe design, des espaces de relaxation sur place.

Une atmosphère paisible, propice au ressourcement.

La pension complète, aux saveurs marocaines.

Nous profiterons de ce cadre unique pour tenir des ateliers en intérieur ainsi qu'en extérieur.



Jour 1

Accueil des participants et soirée de bienvenue

Jour 2

Cercle de parole
Échauffement vocal
Ateliers prise de parole et pitch
Relaxation

Jour 3

Danse libératoire
Techniques de chant
Anatomie de la voix
"Yoga du pauvre"
Soirée musique et danse traditionnelles

Jour 4

Journée excursion avec des guides locaux
Circle song, bain sonore, cérémonie du thé
Nuit dans le désert en compagnie des berbères

Jour 5

Réveil corporel au lever du soleil - Retour au riad
Ateliers théâtre et improvisation
Préparation à l'exercice scénique
Soirée cinéma

Jour 6

Matinée silencieuse
Exercice scénique
Partage d'expérience et ancrage des apprentissages
Dîner de clôture

Jour 7

Départ

Mais aussi

Journaling, temps libre, repas en groupe, visite de la ville...

Me Voix'La

Sarah

Créer par soi-même, avec ce que l'on est et ce que l'on a, avec sa voix et son propre corps comme premier instrument, une musique qui nous appartient et nous représente. Notre voix et notre corps sont notre instrument de vie, notre maison dans laquelle nous exprimons ce que nous avons envie de dire ou pas. La voix reflète ce que nous sommes ou pas. Chacune d'elle est unique. Elle peut parfois nous trahir.

Elle est notre compagnon de vie pour trouver notre place et être pleinement au monde.

Me Voix'La est née de ma passion pour la voix et de mon désir d'accompagner les autres dans leur expression personnelle. Un accompagnement personnalisé qui invite à jouer avec les rythmes, les textures vocales, à explorer les sonorités du monde et les énergies.

Chanteuse, danseuse, coach vocal, formatrice en communication orale, j'explore toutes les facettes de la voix et du corps. Formée pendant 20 ans à la comédie musicale, à la pédagogie de la voix, je combine mon expertise en communication avec mon expérience artistique pour accompagner mes clients à révéler leur potentiel vocal ! Mon approche ? Mettre la technique vocale du chanteur au service de la prise de parole en public. Me Voix'La, c'est bien plus qu'un nom, c'est une déclaration où l'on ose dire, exprimer qui l'on est.

Le Mot Juste

Ambre

Prendre la parole en public, c'est exister au monde, prendre sa place. Notre voix est unique, c'est une marque identitaire, au même titre que nos mots, notre sensibilité et notre expression font de nous qui nous sommes. Nous avons la liberté d'agir sur notre personnalité en agissant sur ces paramètres, de devenir quelqu'un d'autre tout en restant soi en d'autres termes. Nous avons la chance de pouvoir rencontrer, accueillir, et apprécier sa voix intérieure. Nous avons aussi la possibilité d'agir sur le monde grâce à elle, comme une onde dont le rayonnement s'étend. Nous sommes tous capable de bien parler, en voix.

Le Mot Juste a été créé en 2018 à destination de tous ceux pour qui la prise de parole est difficile, afin de la rendre plus aisée et plus belle, grâce au coaching et à la formation. J'ai pensé toute ma pédagogie à partir des observations que j'ai pu tirer du monde du travail, de différentes expériences et dans divers pays. Lorsque ma société est née, j'ai fait le pari qu'elle soit toute entière dédiée à une parole juste ! Coach consultante à destination de TEDx, j'ai aussi aidé de nombreux entrepreneurs à pitcher leur projet et des auteurs ou scientifiques à présenter leurs idées sur scène. Formatrice, j'interviens auprès de grands groupes internationaux comme d'anonymes puisque les problématiques liées à l'oration sont communes à tous les êtres humains, peu importe leur langue et leur statut ! Mon travail s'articule autour des valeurs d'intégrité, d'audace, de plaisir et d'éloquence.

Dates

Du lundi 21 au dimanche 27 septembre 2026

Réservation dès le 27 novembre 2025

A qui s'adresse la retraite ?

Professionnels, particuliers, entrepreneurs,
grands timides ou orateurs confirmés.
Hommes et femmes qui veulent combiner
apprentissage de techniques, évolution
professionnelle, travail sur soi, dépaysement et
expérience humaine forte.

Dans votre bagage

Journal de bord

Vêtements souples et confortables,
adaptées aux températures de Marrakech

Tenue chaude (il fait froid dans le désert)

Maillot de bain, chapeaux, lunettes de soleil

Gourde réutilisable individuelle et crème solaire

Chaussures fermées pour la marche

Médicament ou traitement dont vous pourriez avoir besoin

Tenues élégantes (soirée orientale à la Médina et soirée de
clôture)

Tarif

2490€ TTC

Paiement 3x possible

Ce tarif comprend l'hébergement, les repas, les transferts, les activités et soirées, les cours et ateliers pour une durée de 5 jours et 6 nuits. Il ne comprend pas vos billets d'avion, vos dépenses personnelles, ni les assurances auxquelles vous pourriez souscrire.

Modalités d'inscription et d'annulation

Avant de m'inscrire :

*je m'assure que je suis certain(e) de participer

*je m'engage à prendre part à toutes les activités
(sauf cas exceptionnel)

*je contacte les organisatrices si tout n'est pas clair pour moi

JE M'INSCRIS !

*je réserve ma place en payant mon acompte (830€)

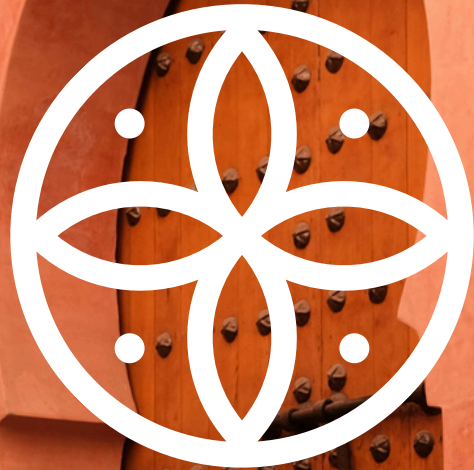
Votre inscription sera validée uniquement à réception de l'acompte

Après m'être inscrit(e) :

*je suis ajoutée au groupe whatsapp De Vive Voix 25

*je guette ma boîte mail et je bloque mon agenda !

Si vous annulez votre venue plus de 60 jours avant le premier jour de retraite, les arrhes seront remboursées. Pour toute annulation moins de 30 jours avant le 1er jour de la retraite, 50% du plein tarif seront dûs (déduction faite le cas échéant des sommes déjà payées.) 15 jours avant la retraite, 100% du plein tarif seront dûs. Si la retraite devait être annulée du fait d'un manque de participants ou autre inconvenance de notre côté, vous serez intégralement remboursé(e) des sommes investies.



De Vive Voix