



LES EFFETS DU CHANT ...

AIDENT À ...

Lutter contre le stress

Apporter confiance et jovialité

Améliorer la posture

Travailler la mémoire et les neurones (créativité)

Muscler les défenses immunitaires

Apporter un lifting naturel

Augmenter les capacités respiratoires

PRODUISENT ...

De l'**ocytocine** : hormone de l'attachement et de la confiance

De la **dopamine** : hormone de la joie

De l'**endorphine** : hormone qui calme la douleur

De la **sérotonine** : hormone qui aide le moral

Marie Paradis, soprano
Membre CA Voix des Moulins
Octobre 2019