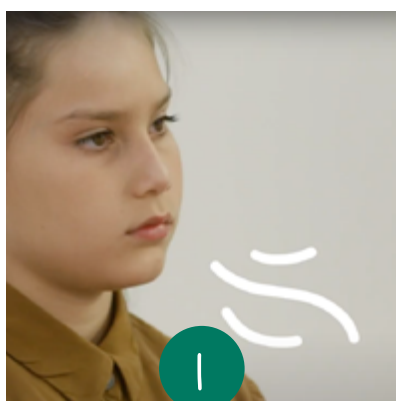


## LES NOTES EN NOUS

André Pappathomas propose une première mise en bouche à la recherche des notes en nous.

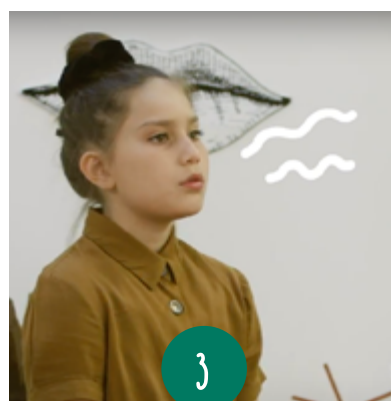
### COMMENT FAIRE ?



RESPIRE :  
INSPIRE PUIS EXPIRE SANS FORCER LE  
SOUFFLE.



TSSSS :  
INSPIRE PUIS EXPIRE EN FAISANT UN  
LONG SON  
TSSSS, SANS FORCER.



AVEC LA VOIX :  
MAINTENANT CHANTE UNE NOTE, CETTE  
NOTE QUI EST EN TOI, QUI VIENT  
IMPULSIVEMENT. À PLUSIEURS, CHACUN  
FAIT SA NOTE EN NAVIGUANT VERS PLUS  
AIGU OU PLUS BAS ET ÉCOUTE L'ACCORD  
MAGNIFIQUE ET MYSTÉRIeux QUI VA  
NAÎTRE VOS VOIX.