

**La voix ouvre sur le monde.** C'est un lieu d'apprentissage et de rencontre avec soi et les autres. C'est une expérience libératrice émouvante que de découvrir sa voix et laisser tomber des inhibitions face à son expression personnelle.

**En évoluant vocalement le rapport avec soi et la vie change.** La voix se modifie, elle est mieux vécue, voire mieux aimée. Tels des explorateurs nous irons à la rencontre de notre voix telle qu'elle se présente à nous.

## Objectifs

- Enrichir et développer votre palette vocale
- Développer votre expression, votre affirmation et votre confiance en vous
- Vous ressourcer : le travail du souffle apporte calme, fluidité, profondeur, plaisir du mouvement.
- Approfondir votre contact avec vous-même pour une plus grande assurance dans la relation à l'autre,
- Accueillir et apprendre à faire avec vos émotions plutôt que de lutter contre,
- Chanter pour le plaisir : en chantant des chants d'un répertoire varié.

(II n'est pas nécessaire de savoir chanter ni de connaître le solfège.)

## Moyens

- Par des exercices individuellement ou à plusieurs :
  - de respiration
  - de technique vocale
  - de rythmique
- Par des exercices corporels :
  - d'expression
  - de relaxation
  - d'improvisation sur un thème ou une musique
  - de danses
- Par des temps d'intégration et de pratique

## Animatrices

- Anne LEBLANC - 06 70 23 67 17  
Psycho-pédagogue de la voix  
Coach - Gestalt thérapeute  
Praticienne en PNL  
Chanteuse

## Points concrets

- . une tenue souple
- . 1 à 2 chansons, poèmes.
- . un duvet ou une couverture, un tapis de sol
- . un ou plusieurs coussins

## Lieu du stage

Le Relais  
30 bis rue Auguste Renoir  
(Haut de Chatou)  
78400 CHATOU

RER A - Station Chatou-Croissy - direction St Germain en Laye - Sortie Chatou (et non Croissy) prendre le bus, descendre à l'arrêt Maupassant.

## Dates et horaires

- . 1<sup>er</sup> jour : 10 h - 18 h
- . 2<sup>ème</sup> jour : 9 h - 17 h

## Coût du stage

- . Frais pédagogiques particuliers : de 270 €
- . Frais pédagogiques entreprises : se renseigner
- . Frais pédagogiques étudiants : se renseigner

## Restauration

Prévoyez des pique-niques pour les repas du midi.  
Possibilité de faire chauffer sur place.  
Sinon, quelques commerçants et restaurants pas loin...

*Oser sa voix Oser sa vie*  
**Chatou (78) - Juin 2023**

**A retourner 15 jours avant le début du stage**  
(après cette date, appelez Anne Leblanc au :  
06.70.23.67.17

NOM.....

PRENOM.....

Date de naissance.....

Adresse.....

Ville.....

Code postal.....

E-mail.....

Téléphone fixe.....

Téléphone portable.....

## Je joins deux chèques

un chèque d'arrhes de 80 € libellé à l'ordre Anne Leblanc. (non remboursable sans justificatif. En cas d'annulation 6 jours avant le début du stage, les frais pédagogique seront dû dans leur totalité - sauf cas de force majeure : fournir un certificat médical ou tout autres justificatifs) Le formateur vous informe qu'il pourra annuler le stage par manque de stagiaires, jusqu'à 3 jours avant le début du stage

un chèque de 20 € à l'ordre de Association Dacorps -  
www.dacorps.org

Anne LEBLANC  
40 rue André Bonenfant  
78100 ST GERMAIN EN LAYE

« Le chant a cette capacité de rejoindre les profondeurs de l'être humain ».

S. Kerouz

L'association Dacorps a pour objet d'offrir à tous, y compris aux personnes les plus défavorisées, l'accès aux techniques d'expression corporelle, artistique et verbale, afin de les aider à une meilleure insertion et favoriser le développement et la formation de personnes et de groupes.

[www.trouver savoix.fr](http://www.trouver savoix.fr)  
Tél : 06 70 23 67 17

**Trouver sa voix**  
DONNEZ DE L'ÉLAN À VOTRE CARRIÈRE



**Oser ma voix  
Oser ma vie**



---

*Les 1<sup>er</sup> et 18 juin 2023*

*à Chatou (Yvelines)*