

L'animatrice

Anne Leblanc

Psychopédagogue de la voix et de la parole, formée à l'école pratique de psychophonologie, je suis certifiée en *Voix et relation d'aide*, coach (DESU de l'Université Paris VIII), et chanteuse, professeur de chant. Je suis par ailleurs praticienne en PNL et gestalt-thérapeute.

J'anime des formations auprès de public divers (cadres, enseignants, étudiants...) et propose des ateliers et stages ouverts à tous. Formée à la Méditation de Pleine Conscience, j'anime des groupes.



Modalités

Dates:

Début du stage : Jeudi 3 août à 10 h 00

Fin : Dimanche 6 août à 17h00

Lieu (RER A – Chatou-Croissy – direction St Germain en Laye - Sortie Chatou (et non Croissy) prendre le bus, descendre à Marolles-Bouvets.

Le Relais

30 bis Auguste Renoir – 78400 CHATOU

Frais d'animation : 480 €

Cotisation à l'association : 20 €

Modalités d'hébergement :

Hotel Campanile : www.campanile-montesson-le-vesinet.fr.

Restaurant à proximité et/ou possibilité de faire réchauffer sur place.

Document à renvoyer à

Anne Leblanc – 40 rue André Bonenfant –
78100 St Germain en Laye

Tél : 06 70 23 67 1 7 – anneleblanc@trouversavoix.fr

Site: www.trouversavoix.fr



La voix ouvre sur
soi-même,
les autres
et le monde

Stage d'été



Oser sa voix
Oser sa vie

Du 3 au 6 août 2023
A Chatou (78)



Trouver sa voix



Pourquoi rencontrer notre voix?

La voix ouvre sur le monde. C'est un outil 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. Souvent, un temps d'apprivoisement est nécessaire.

Parler, chanter, réciter, émettre des sons nous placent dans une position vulnérable qui peuvent éveiller toutes sortes d'émotions. Nous prendrons le temps de sentir et recevoir ce qui émerge en nous. **En évoluant vocalement le rapport avec soi et la vie change.** La voix se modifie, elle est mieux vécue, mieux aimée, et le sentiment d'étrangeté éprouvé face à elle disparaît.

Aller à sa rencontre nous permet de découvrir dans nos deux directions :

- **Vers l'intérieur** : contact avec soi-même (par le travail sur le ressenti, la résonance, les harmoniques, la respiration...)
- **Vers l'extérieur** : relation aux autres (par des jeux relationnels, l'interprétation, le chant, l'improvisation, la mise en scène...) Trouver la justesse, la puissance, l'équilibre dans la voix nous unifie et nous conduit vers une créativité libérée, une adaptation plus fluide et une plus grande spontanéité.

Ce stage vous permettra:

- **D'enrichir et développer votre palette vocale** par l'exploration de la voix parlée et chantée,
- **D'oser, et de développer votre expression et votre confiance en vous** : le travail d'ancrage et la structure donnée par les vocalises offrent des appuis pour libérer la créativité
- **De vous ressourcer** : le travail du corps et du souffle, accordage de notre instrument, apporte calme, fluidité, profondeur, plaisir du mouvement.
- **D'approfondir votre contact avec vous-même** : ouvrir la fonction d'écoute non seulement enrichit la voix, mais permet la croissance de la conscience, l'ouverture de l'être,
- **D'accueillir et apprendre** à faire avec vos émotions plutôt que de lutter contre,
- **De chanter pour le plaisir** : en chantant des chants d'un répertoire varié.

Contenu :

- **Alternance d'exercices corporels et vocaux individuel et en groupe** :
 - de relaxation et de détente,
 - de la posture, l'ancrage et le rapport à l'espace,
 - de libération de la respiration et du souffle
 - de technique vocale et équilibre de la résonance,
 - de placement de la voix, connexion corps/souffle/voix
 - de rythmique sur de la musique,
 - sur l'écoute pour ajuster votre voix,
 - etc.
- **Mise en scène de soi**
- **Chants à l'unisson ou à plusieurs voix**
- **Temps d'intégration et de pratique**

Nul besoin de savoir chanter et connaître le solfège pour participer à ce stage, chaque voix est unique et chacun partira de ses propres capacités.

Horaires indicatifs du stage

1^{er} jour : 10h00 – 12h30/14h - 18h

2^{ème}, 3^{ème} : 9h30 -12h30/14h - 18h

4^{ème} jour : 9h30 -12h30/14h - 17h

