

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 T, descendre à l'arrêt Maupassant.

Dates et horaires

- . 1^{er} jour : 10 h - 18 h
- . 2^{ème} 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) - Novembre 2024

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 5 jours avant le début du stage

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

ANNE LEBLANC
15 bis boulevard Carnot
78110 LE VESINET

« 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.trouversavoix.fr
Tél : 06 70 23 67 17

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



Oser ma voix
Oser ma vie



Les 16 et 17 novembre 2024

à Chatou (Yvelines)