



PROGRAMME STAGE

« Avancer vers Soi par la Voix »

Animation : Aline Ducarin

« Prévoir une tenue confortable et un tapis de sol & Chacun peut apporter un texte, un chant, un discours, ... (facultatif) »

JOUR 1 de la Formation

9h00

- ▶ Accueil : Installation
-

- ▶ Présentation du groupe
- ▶ Identifier en conscience son appareil vocal

9h30 – 12h30 (13h)

- ▶ Expérimentations du souffle
 - ▶ Situer et Reconnaître sa Voix dans l'ensemble de son corps
 - ▶ Évaluer l'impact de notre voix sur notre entourage
-

12h30 – 14h00

- ▶ Pause Déjeuner et Papotage autour du stage *
-

- ▶ Émission du son et sa vibration
- ▶ Particularités de la voix

14h00 – 17h30

- ▶ Création en groupe autour du son vocal
- ▶ Mise en scène de sa voix
- ▶ Retours sur le stage

* Chacun apportera librement, à partager ou pas, de quoi se restaurer le temps du Midi.



PROGRAMME STAGE

« Avancer vers Soi par la Voix »

Animation : Aline Ducarin

« Prévoir une tenue confortable et un tapis de sol & Chacun peut apporter un texte, un chant, un discours, ... (facultatif) »

JOUR 2 de la Formation

9h00

- ▶ Accueil : Installation

-
- ▶ La relaxation et la Voix
 - ▶ Exercices Vocaux guidés par les sons du piano

9h30 – 12h30 (13h)

- ▶ Développement de la richesse de son identité vocale
- ▶ Construction de son utilisation
- ▶ Adaptation de son potentiel vocal pour être entendu

12h30 – 14h00

- ▶ Pause Déjeuner et Papotage autour du stage *

-
- ▶ Conscience guidée du corps instrument de la voix
 - ▶ Expérimentation de la voix chantée ensemble

14h00 – 17h30

- ▶ Mise en situation du Corps Voix dans l'action quotidienne
- ▶ Récolte d'Outils faciles et pratiques face à sa problématique
- ▶ Retours sur le stage

* Chacun apportera librement, à partager ou pas, de quoi se restaurer le temps du Midi.