



STAGES CHANT

06 16 18 07 98

Samedis 14h30-18h30 St Genis l'Argentière

17 Novembre 2018

« Chanter facilement : bien respirer »

15 Décembre 2018

« Sons et vibrations : se faire du bien »

26 janvier 2019

« L'improvisation vocale : lâcher-prise et créativité »

23 mars 2019

« Chants du monde : timbre et placement de la voix »

Dimanche 9h30-16h30 Lyon2, 9 rue de Condé

18 Novembre 2018

« De mon corps à ma voix »

27 janvier 2019

« Perfectionnez votre technique vocale »

31 mars 2019

« Chanter, une écoute de soi et des autres... »

Samedis

17 Novembre 2018 « Chanter facilement : bien respirer »

Pour bien chanter, avec aisance et facilité, il faut savoir bien respirer. Bien respirer n'est pas seulement utile pour chanter mais cela nous aide à garder notre calme dans toutes les situations difficiles ou stressantes que nous rencontrons. Bien respirer fluidifie tout notre être, nos pensées comme nos émotions. Le souffle qui nous anime en permanence est une fonction vitale et primordiale de notre vie, savoir le gérer peut être la clé de notre bien-être.

15 Décembre 2018 « Sons et vibrations : se faire du bien »

Si le son est une onde sonore qui touche en premier lieu nos oreilles, il est en fait perceptible par toutes les parties de notre corps : la peau, les os, le tissu musculaire, les organes... C'est le cerveau qui rend perceptible ce phénomène. Ainsi, en fonction de la qualité de notre « caisse de résonance », c'est-à-dire notre corps, les sons résonneront avec plus ou moins de facilité et de liberté, plus ou moins de timbre, de couleur ou de vibration dans les zones correspondantes de notre corps. A l'écoute de ces phénomènes, nous nous apercevons que notre voix est le témoin permanent de notre état physiologique et psychologique.

26 janvier 2019 « L'improvisation vocale : lâcher-prise et créativité »

Comment laisser s'exprimer sa voix dans le relâché comme dans la contrainte ? Comment oser être créateur, spontané ? Comment s'autoriser à exprimer son état émotionnel du moment, le juste ressenti de soi-même ? Comment avoir confiance en soi, en son potentiel, en ses propres ressources, dans la liberté et le plaisir partagé ? C'est ce que nous nous efforcerons de pratiquer à partir des différentes techniques de chant improvisé que je vous proposerai.

En restant à l'écoute de soi-même et des autres, saisir une atmosphère, une ambiance, une rythmique, une mélodie afin de laisser s'exprimer son chant intérieur en lien avec son être profond.

23 mars 2019 « Chants du monde : timbre et placement de la voix »

A travers l'apprentissage de 2 chants du monde, nous goûterons la juste sonorité des voyelles et des espaces de résonance au niveau du masque, du crâne et du corps tout entier. Le timbre de la voix reflète la caractéristique de chaque individu. Placer sa voix, c'est non seulement trouver sa juste place entre grave, médium et aigu mais c'est surtout, la découvrir, la libérer et récupérer toute sa richesse harmonique et son plein potentiel vibratoire.

Dimanches

18 Novembre 2018 « De mon corps à ma voix »

Ancrage, posture, respiration, mouvement et son, jeux vocaux en lien avec le corps... libérer le corps et faire circuler l'énergie créative. Aller à la rencontre de soi-même, explorer ses possibles, se défaire peu à peu de ses blocages. Dans le respect de chacun, oser s'affirmer au milieu des autres, profiter de l'énergie du groupe pour dépasser ses limites

27 janvier 2019 « Perfectionnez votre technique vocale »

Afin de mieux utiliser votre voix, dans toutes ses dimensions et son plein potentiel vocal je vous donnerais quelques pistes sur des points essentiels : posture, respiration, soutien, harmonisation de la voix des graves aux aigus, place des voyelles et des consonnes, modulation de l'intensité vocale, travail d'écoute et de justesse... Nous aurons aussi un temps d'expérimentation sur un chant commun et un petit temps individuel de technique vocale ou d'interprétation sur une œuvre que vous aurez choisi (air, chanson...)

31 mars 2019 « Chanter, une écoute de soi et des autres... »

Produire des sons à l'intérieur de soi, les faire résonner, les amplifier, les moduler, les faire circuler à l'intérieur du corps, s'en délecter, s'en émerveiller, se sentir créateur et vivant... Et puis, prendre conscience de l'autre, communiquer, échanger, s'écouter et se répondre mutuellement. Partager, improviser, chanter ensemble... Affiner sa qualité de présence à soi-même et aux autres.

Tarifs et INSCRIPTION STAGES WEEK-END

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Tel :

Mail :

Expérience musicale éventuelle.....

Mon objectif.....

.....

• **Samedi après-midi St Genis l'Argentière de 14h30 à 18h30 : 42 euros le stage, 150 euros les 4**

- 1- Samedi 17/11/2018** « Chanter facilement : bien respirer»
- 2- Samedi 12/12/2018** « Sons et vibrations : se faire du bien »
- 3- Samedi 26/01/2019** « L'improvisation vocale : lâcher-prise et créativité!»
- 4- Samedi 23/03/2019** «Chants du monde : timbre et placement de la voix»

• **Dimanche Lyon, Espace Condé de 9h30 à 16h30 : 65 euros le stage, 160 euros les 3**

- 1 Dimanche 18/11/2018** « De mon corps à ma voix»
- 2 Dimanche 27/01/2019** « Perfectionnez votre technique vocale »
- 3 Dimanche 31/03/2019** « Chanter, une écoute de soi et des autres... »

Je m'inscris et je joins un chèque de€ à l'ordre de « Toi et voix Cécile Piéplu ».

Stage(s) choisi(s)

Je souhaite régler en plusieurs fois et remets.....chèques d'un montant de€

A..... Le.....

Signature

A renvoyer à : **Toi et voix**, 40, rue de l'Eglise- 69930 St Laurent de Chamousset - 06 16 18 07 98

Nota : Pour être valide, le bulletin d'inscription doit être accompagné d'un chèque du montant correspondant.

Objectif des Stages :

Dans tous les ateliers et stages, la mise en voix se fait en lien avec le travail du corps, de la respiration et de la circulation d'énergie. Des jeux vocaux, des polyphonies rythmiques, de l'improvisation, des chants simples à 2 ou 3 voix permettront à tous de s'exprimer librement, dans le plaisir et la détente. Le SON, sera privilégié à toutes les étapes car il stimule le corps dans sa totalité, permet de vivre ses émotions, réactive la mémoire et l'imaginaire, favorise une bonne émission vocale ou verbale.

Lieux des stages :

Samedis 14h30-18h30 :

69610 St Genis l'Argentière, Ancienne Mjc (face au bar Luni'k), route de Ste Foy

Dimanches 9h30-16h30 :

69002 Lyon, Espace Condé, 9, rue de Condé (Métro Perrache ou Victor Hugo)

Renseignements pratiques :

Groupe de 12 personnes maximum

Prévoir un tapis de sol, une tenue souple et une petite bouteille d'eau.

Pour le Dimanche midi, petit resto en face ou repas tiré du sac

Qui suis-je :

Cécile Piéplu, Chanteuse, Art-thérapeute de la Voix et formatrice vocale, passionnée par la voix, le théâtre et la musique, je pratique régulièrement le chant, en tant qu'interprète ou enseignante dans de nombreuses structures. Mon parcours : Licence de Musicologie à Lyon 2, Chant lyrique à Paris puis au Centre de la Voix Rhône Alpes à Lyon, Ecole de la Voix à Annecy ou j'obtiens un **Certificat en Art thérapie de la Voix**. Mon enseignement est centré sur la personne par l'harmonisation, le bien-être et l'énergétique tout en utilisant les différentes techniques de la voix parlée et chantée et du travail corporel.

Je m'attache à la progression du groupe, dans le plaisir, l'écoute et la bienveillance.



Renseignements et inscription

06 16 18 07 98

toietvoix@yahoo.fr

www.toietvoix.com