

Les propositions de Véronique :

**Cours individuels** à Noyal Châtillon sur Seiche (tout près de Bréquigny et de l'écomusée de la Bintinais), à Montauban de Bretagne et à St Pierre de Plesguen (près de Dinan), à Redon.

**Ateliers collectifs** sur la voix et le corps : à Dinan, à Irodouer.

**Stages** : de Week-end sur la voix et le corps selon le Roy Hart Theatre sur Rennes ou ailleurs selon les demandes et dans les Cévennes au Centre International sur la voix Roy Hart Theatre.

Véronique s'adapte aussi à la demande : par exemple, elle a travaillé auprès de chœurs pour le travail autour du corps et de la voix, auprès de femmes en difficultés sociales avec un CDAS, au centre anti-douleur de la Clinique la Sagesse à Rennes, comme coach auprès de trios ou de chorales.

Progressivement, elle est amenée à accompagner les personnes autour de la voix thérapeutique. Dans ce cadre, elle met en pratique des outils spécifiques pour libérer les émotions.

Depuis 2018, elle propose des soins sonores individuels et des concerts de chant spontané dans différents lieux. Renseignez-vous auprès d'elle.

Pour plus d'informations, consulter son site : le site est remis à jour chaque année en septembre.

**[www.acorpsetavoix.com](http://www.acorpsetavoix.com)**

## Présentation de l'animatrice:

Ces ateliers sont animés par Véronique Thomas

- Musicienne intervenante, professeur d'éveil musical
- chef de chœur pour enfants, adultes (4 ans)
- chanteuse dans 2 spectacles « Douce écaille poisson bleu » pour les enfants et « la bonne Odile » pour tout public.
- Compositrice, chanteuse, arrangeur dans un CD pour enfants « les jeunes pousses »
- chanteuse au sein du trio vocal polyphonique « Izvan » (2008-2015)

Son terrain de prédilection étant la voix, elle travaille depuis 2001 avec le Roy Hart Theatre: Centre Artistique International sur la voix dans les Cévennes et depuis juillet 2010 est professeur de voix certifiée du **Roy Hart Theatre**.

Elle poursuit ses explorations vocales autour du chant spontané, de l'improvisation et du chant harmonique. Le travail qu'elle propose est une synthèse personnelle de toutes ses propres expériences et de son travail d'enseignante de pédagogie et de musicienne.

### Contact pour les inscriptions ou renseignements:

**Véronique Thomas**

Tél: 06 38 78 75 29

[veronique63.thomas@gmail.com](mailto:veronique63.thomas@gmail.com)

ou

**Maryline Berhault : [mberhault@laposte.net](mailto:mberhault@laposte.net)**

Association la Smala

L'association culturelle  
« LA SMALA »  
vous propose

## un atelier vocal

« Libérez votre potentiel vocal »

A Dinan



**1 samedi matin par mois  
de 9h30 à 12h**

**Saison 2020-2021**

## Les objectifs:

- Libérer votre souffle
- vous connecter à vos sensations corporelles et développer la conscience voix et corps
- Découvrir toutes les palettes de votre voix : timbre, couleur, résonance, variation, registres et les investir dans votre chant
- Oser, ouvrir, lâcher-prise, ressentir, accueillir le spontané dans le non-jugement
- Voyager et improviser avec votre voix autour de l'imaginaire, des émotions, de votre ressenti...
- Améliorer votre propre écoute
- Chanter devant les autres pour gagner en confiance et pour le plaisir de partager ensemble

## Le contenu:

- Exercices corporels, relaxation, massage, communication non-verbale, ressenti, ancrage...
- Exercices de respiration et échauffement vocal
- Exercices d'écoute et de perception de son propre son et de sa vibration dans le corps
- Apprentissage de petits chants variés servant de support: à l'expression, l'interprétation, l'improvisation et la mise en espace
- Chant spontané et improvisations individuelles et collectives selon les activités proposées
- Moments de partage et de ressenti.

Cet atelier se propose d'utiliser la voix comme outil de connaissance de soi, outil relationnel et de communication avec les autres. **Il vous est demandé une implication sur l'année complète afin de pouvoir retirer tous les bénéfices de ce travail.**

## Lieu:

**Salle « Claude Haley » au clos Gastel, à l'étage, rue du Guinefort, à Dinan, direction Léhon (à côté du terrain de foot).**

## Tenue:

- **venir avec une tenue souple pour le travail corporel**
- Nous travaillons sans chaussures, pieds nus ou en chaussettes

## Matériel :

- prévoir pour chaque séance, **un tapis de gym** pour les exercices au sol

## Public concerné:

- Adultes.

## Les tarifs:

- **Atelier : 260 euros** à l'année pour les 10 ateliers (voir tableau)

**Prévoir en plus l'adhésion obligatoire à l'association La Smala de 10 euros par personne** (à régler à part)

(paiement possible en 1 fois ou 3 fois par chèque (un par trimestre) lors du premier cours : si vous rencontrez des difficultés financières, n'hésitez pas à en parler avec l'animatrice )

## Fréquences et dates proposées:

L'inscription se fait à l'année et pour la totalité des séances afin d'assurer la continuité du travail et le suivi dans un même groupe. **Toute séance manquée ne pourra pas être remboursée.** **Merci de votre compréhension.**

## Dates:

<b>Atelier mensuel samedi matin 1 fois par mois de 9h30 à 12h (durée: 2h30 pour chaque atelier Soit 25h à l'année )</b>	
19/09/20	06/02/21
17/10/20	20/02/21 (à la place de mars)
07/11/20	10/04/21
05/12/20	29/05/21
09/01/21	19/06/21

## *Important :*

Exceptionnellement il y aura cette année 2 séances en février pour remplacer celle du mois de mars que je ne peux pas caler dans mon planning