

FORMATION voix et corps 2024



« INCARNER VOTRE VOIX »

11 jours **en résidentiel** autour de la voix et du corps issu du travail du Centre Roy Hart.

Expérimenter, recevoir, ressentir pour soi pour mieux transmettre et donner aux autres.

« On ne peut transmettre que ce par quoi on est passé et ce que l'on a expérimenté soi-même »

Pour qui ?

- Pour des thérapeutes, aidants, accompagnants, facilitateurs, chanteurs qui utilisent déjà et souhaitent utiliser davantage l'outil de la voix chantée au sein de leur pratique, qui souhaite la développer comme support d'expression, vibratoire et énergétique et en améliorer sa portée, sa fluidité, sa résonance, sa profondeur et sa puissance.
- Pour des personnes qui utilisent déjà l'outil de la voix mais qui souhaitent approfondir la connexion voix et corps et avoir plus d'impact sur l'aspect vibratoire de leur voix
- Niveau avancé (pas de débutants dans la voix)

Quand ?

3 sessions

- Du vendredi 16 au dimanche 18 février 2024
- Du vendredi 8 au dimanche 10 mars 2024
- Du mercredi 8 au dimanche 12 mai 2024

La formation se vit intensivement sur les 11 jours (soit 66H d'enseignement) et en résidentiel. **Elle demande donc un engagement complet sur l'ensemble de ces dates.**



Les Tarifs :

Module 1 :Exploration

2 Sessions de 3 jours (6h d'enseignement par jour, soit 18h au total par stage) : vendredi, samedi, dimanche : 276 euros chaque session.

Module 2 : Perfectionnement

1 Session de 5 jours (6h d'enseignement par jour, soit 30H au total) : 460 euros

Stage en Résidentiel :

prévoir 20 euros la nuit en dortoir (8 nuits en dortoir à 20 euros : soit 160 euros d'hébergement).

soit un coût total pour les 11 jours de formation pédagogique et hébergements : 1172 euros (66h d'enseignement).

Lieu : Région Montfort sur Meu (près de Rennes). Le lieu exact vous sera communiqué quand le groupe sera constitué.

Objectifs :

- Entrer plus profondément dans ses sensations corporelles et ressentis organiques
- S'appuyer davantage sur ses propres appuis corporels pour faire jaillir votre voix
- s'autonomiser pour aller chercher l'ancrage et les bons appuis de votre voix
- Accorder le corps et la voix en vivant votre expression
- Laisser faire les sons en soi, lâcher le contrôle et cultiver le non-agir, devenir réceptacle de vos sons et laisser votre cathédrale intérieure chanter.
- Fluidifier votre voix, oser encore plus, prendre de plus en plus confiance
- Vous interroger, vous questionner sur des processus

pédagogiques, observer en ressentant par le corps, partager des ressentis, rebondir, faire des liens en vous sur la connexion voix et corps et ouvrir un champ de conscience plus vaste

- oser accueillir votre vulnérabilité à l'endroit où le chant vous traverse et vous dévoile.
- Prendre plaisir à chanter ensemble, à écouter les autres chanter, engranger de nouvelles expériences pour aller plus loin sur votre propre chemin.



Le Contenu général:

- Mise en disponibilité corporelle
- ouverture du souffle
- travail d'ouverture de votre voix, d'extension vocale dans les registres, couleurs, timbres... travail d'expression.
- Rencontre et expression de vos émotions.
- travail autour du lien corps et voix

- explorations corporelles et vocales dans l'espace, seul ou en lien avec les autres, en lien avec l'imaginaire...
- chant collectif, chants spontanés
- Passages individuels et observations
- temps de questions/réponses
- temps de partage suite aux observations ou bien suite aux difficultés rencontrées dans le cadre de votre activité professionnelle.



Organisation :

**Horaires stage de 3 jours : vendredi : 10h/13h et 14h30/17h30
samedi et dimanche : 9h30-12h30 et 14h-17h**

**Horaires stage 5 jours : mercredi : 10h/13h et 14h30/17h30
du jeudi au dimanche : 9h30-12h30 et 14h-17h**

Nombre de personnes : 6 personnes maximum afin de privilégier l'accompagnement personnalisé et pouvoir donner des outils concrets à chacun.

Les repas : 1er midi : repas tiré du sac

Une cuisine sera à votre disposition près de la salle de travail et vous pourrez y cuisiner (gazinière, frigo). Elle est tout équipée et il y aura aussi des torchons. **Pensez à apporter votre nourriture pour les 3 jours ou les 5 jours.** Sinon il y a des commerces sur la commune si vous avez besoin.

Hébergements :

à l'étage : 6 chambres et 15 couchages, wc, salle de bains avec baignoire. Alèze, oreiller, couvertures et couettes sont fournis.

Apporter draps, housses de couettes, taie d'oreiller et serviettes de toilette. Apporter également vos chaussons pour l'accès aux chambres et à la salle de travail.

Hébergement en camping : A la belle saison, il est possible de mettre des tentes, des camions aménagés ou camping-car sur le terrain à l'extérieur. Le prix est de **8 euros par jour par personne avec sanitaires ou 10 euros par jour avec électricité.** Apportez votre tente, vos matelas et sac de couchage.



Conditions de réservation :

Réservation obligatoire par contact téléphonique auprès de Véronique et présentation de votre activité professionnelle pour vérifier l'adéquation par rapport aux objectifs de cette formation. (téléphone : 0638787529)

Puis inscription définitive à réception de vos 2 **chèques d'arrhes**
L'un de 276 euros qui est une avance sur le coût du 1er stage.
et 1 autre chèque de 250 euros pour le stage de 5 jours.
chèques à libeller au nom de Véronique Thomas et à expédier à l'adresse que je vous indiquerai le jour de notre contact téléphonique. le jour de votre arrivée.

Facilités de paiement : 1ère option : 4 versements

1 chèque d'arrhes 276 euros (versé à l'inscription) correspondant au 1er stage et encaissé juste après le 18 février.

1 chèque de 276 euros pour le 2ème stage de 3 jours à verser à la fin du 1er stage et encaissé après le 10 mars.

1 chèque d'arrhes de 230 euros pour le stage de 5 jours (versé à l'inscription)

1 chèque de 230 euros pour le solde du stage des 5 jours à verser à la fin du 2ème stage et encaissé après le 12 mai.

2ème option : Etalement de 5 versements identiques de janvier à mai 2024

5 paiements de janvier à mai 2024 pour l'ensemble de la formation, soit 5 chèques de 202,40 euros qui seront encaissés 1 par mois.

Paiement des frais d'hébergement :

Merci de prévoir 160 euros d'hébergement en espèces. A régler dès le 1er stage.

Annulation : en cas d'annulation à partir de 3 semaines avant la formation, le coût du stage en cours est dû en totalité sauf en cas de maladie. Un certificat médical sera demandé. Et en cas de maladie, une partie des arrhes seront encaissés.

Matériel à prévoir :Pantalon souple style jogging pour travail en salle, 1 tapis de sol, coussins ou zafu ou banc de méditation, plaid.

Pour tout autre question, contactez-moi par mail ou par téléphone : 06 38 78 75 29 / veronique63.thomas@gmail.com

L'intervenante



Véronique Thomas

Après une expérience d'enseignante et de musicienne intervenante en milieu scolaire, elle obtient en 2010, la certification du Centre de la voix Roy Hart dans les Cévennes. Ce travail lui a permis de développer sa propre méthode de travail autour de la voix et du corps, du souffle, de l'ancrage, des émotions...Chanteuse, auteure, compositrice, improvisatrice, elle continue à expérimenter sa voix de multiples façons mais surtout dans l'improvisation.

Elle mène ce travail actuellement sous forme de cours individuels, en ateliers réguliers et sous forme de stages. Elle accompagne ainsi de nombreuses personnes, afin de les aider à faire émerger leur être vocal dans un déploiement de tout leur potentiel. Elle les invite à oser l'expression de leur propre voix dans tous ses possibles en développant la conscience d'une voix reliée et ancrée au corps.

Pour plus d'infos : www.acorpsavoix.com
site internet Roy Hart Theatre : www.roy-hart.com