

FORMATION VOIX et corps 2024

Session n°2



« INCARNER VOTRE VOIX »

12 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 ? La formation est en priorité pour :

- Pour des thérapeutes, aidants, accompagnants, facilitateurs, chanteurs qui utilisent déjà et souhaitent approfondir 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 les aider à se rencontrer elles-mêmes avec leur voix et leur corps dans leur authenticité.

- Pour des personnes qui utilisent déjà l'outil de la voix mais qui souhaitent approfondir la connexion voix et corps, ressentir la globalité de leur voix dans leur corps, l'incarner et l'ancrer davantage.

- **Niveau avancé** : pas de débutants dans la voix.

Pré-requis : être déjà à l'aise pour chanter, pour improviser.
En discuter avec l'intervenante.

Quand ?

3 sessions

- Du vendredi 11 au dimanche 13 octobre 2024
- Du vendredi 15 au 17 novembre 2024
- Du mardi 17 au dimanche 22 décembre 2024

La formation se vit intensivement sur les 12 jours (soit 72H 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 :
320 euros chaque session de 3 jours.

Module 2 : Perfectionnement

1 Session de 6 jours (6h d'enseignement par jour, soit 36 H au total) : 640 euros

Stage en Résidentiel :

prévoir 20 euros la nuit en dortoir (9 nuits en dortoir à 20 euros : **soit 180 euros d'hébergement**).

soit un coût total pour les 12 jours de formation pédagogique et hébergements : 1280 euros (72H 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 vos sensations corporelles et ressentis organiques
- Vous appuyer davantage sur vos propres appuis corporels pour faire jaillir votre voix
- Vous autonomiser pour aller chercher votre ancrage
- Accorder votre corps et votre voix en vivant votre expression
- Laisser faire les sons en vous, 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 et d'investigation 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 6 jours : mardi : 10h/13h et 14h30/17h30
du mardi 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 votre **chèque d'arrhes de 320 euros qui est une avance sur le 1er stage. Le chèque d'arrhes ne sera encaissé qu'après la fin du 1er stage.**

chèque à libeller au nom de Véronique Thomas et à expédier à l'adresse que je vous indiquerai le jour de notre contact téléphonique.

Lors du premier stage, il vous sera demandé de verser le coût du 2ème stage (320 euros) , en chèques ou en espèces et 1 autre chèque d'arrhes de 240 euros pour l'avance de la session 3. Il restera ensuite le solde à régler lors du 3ème stage.

Facilités de paiement : une option d'étalement de 5 versements identiques d'août à décembre 2024

Versement de 5 chèques de 256 euros (1 par mois).

Paiement des frais d'hébergement :

Merci de prévoir 180 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 chèque d'arrhes sera encaissé. En cas de maladie, la moitié des arrhes resteront dûs.

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