

**Stage de chant et yoga en Normandie
au centre d'animation associatif et culturel
LE VILLARE
à Villers/ Mer (14)**

***«Développer la conscience du corps pour mieux
appréhender sa voix»***

Animé par:

Mireille Hoffmann

Chanteuse, professeur de chant,
coach vocal et professeur de yoga



**Stage sur 5 jours: 285€
+ 15 € d'adhésion à l'association
LA MUSIQUE POUR TOUS**

**Du lundi 28 octobre au vendredi 1er novembre 2019
de 14h à 17h**

PAS BESOIN D'ÊTRE CHANTEUR OU YOGI !

Ce stage s'adresse à toute personne:

- utilisant leur voix dans leur métier (professeur, animateur, comédien,...)
 - qui chante de manière professionnelle ou en amateur
- curieuse de comprendre le fonctionnement de sa voix et de son corps

Toutefois, merci de m'informer de toute douleur ou gêne physique.

LES OBJECTIFS:

- Connaître son fonctionnement corporel et vocal
- Développer ses capacités d'écoute corporelle
- Apprendre à prendre soin de sa voix et de son corps
- Découvrir et optimiser son potentiel vocal
- Se faire plaisir en toute sécurité et dans n'importe quel style
- Habiter l'espace scénique et corporel

LES BENEFICES:

- Relâcher les tensions dans le corps;
- Assouplir les muscles;
- Se recentrer et favoriser la concentration;
- Trouver un confort vocal et donc lutter contre la fatigue vocale et éviter les éventuelles pathologies vocales;
- Gérer le stress et les émotions;
- Etre plus juste;
- Automatiser plus rapidement le bon geste;
- Progresser bien plus vite;
- Devenir autonome;
- Développer sa présence scénique;
- ...

LES OUTILS:

Avec des Asanas, postures de yoga

- Inspiré du Hatha, le yoga traditionnel, il s'agit d'un yoga doux mais intense, et basé sur un travail d'alignement corporel. Tout le monde peut pratiquer avec ou sans activité physique à côté, à n'importe quel âge. Chacun dans la séance y va à son rythme!

Diverses techniques corporelles

- scan corporel (amener sa conscience sur certaines parties du corps);
- pleine conscience (ou mindfulness) ou méditation;
- méthode Feldenkrais (technique corporelle douce qui se base sur des mouvements; lents et minimalistes pour améliorer la conscience du corps).

Des exercices pour la voix, ludiques, précis et efficaces

- techniques empruntées aux rééducations vocales par les orthophonistes:
la paille de Benoît Amy de la Bretèque, LaxVox, «resonant therapy»;
 - méthodes pédagogiques modernes et physiologique (voix mixte, twang, effets vocaux,...)
- Repris par Emmanuelle Trinquesse

«Accompagner quelqu'un, c'est se placer ni devant, ni derrière, ni à la place. C'est être à côté.» Joseph Templier

MIREILLE HOFFMANN
Professeur de chant et de technique vocale
Professeur de yoga: Hatha et alignement

Chanteuse dans différents projets musicaux, elle développe sa pédagogie à travers ses années d'expériences dans les Arts de la scène (musique, chant, danse, théâtre,...).

En parallèle, après de nombreuses années de pratique, elle enseigne un yoga inspiré du Hatha et de l'Alignement. Cette expérience lui apporte de réelles connaissances anatomiques et une sensibilité corporelle qu'elle utilise dans son enseignement vocal.

Après l'obtention du Certificat d'Etudes Musicales en chant/musiques actuelles au Conservatoire Francis Poulenc dans le 16^{ème} à Paris, elle se forme à l'approche *Chant Voix et Corps* avec Emmanuelle Trinquesse. Pour elle, la connaissance de soi passe par l'appropriation de son corps et donc de sa voix. C'est dans une suite tout à fait naturelle qu'elle souhaite transmettre sa passion.

CONTENU DU STAGE

	JOUR 1: ANCRAGE	JOUR 2: RESPIRATION	JOUR 3: RESONNANCE	JOUR 4: MOBILITE LARYNGEE	JOUR 5: VOIX ET CORPS
Objectifs Et Notions	- Ressentir une stabilité; trouver une assise dans le chant - Chanter dans sa tête: la pro action - Repérer le degré d'effort	- Observer sa respiration et laisser faire - Respirer de différentes manières	- Trouver le confort et la facilité dans la production vocale - Obtenir la puissance vocale sans forcer	- Développer la souplesse dans les différentes hauteurs, dans les passages de la voix; - Faciliter l'accès aux aigus	- Dissocier les actions (chanter- bouger) avant de les unifier; - Mobiliser le corps dans n'importe quelle position en chantant; - Oublier que l'on chante

Déroulé type sur une demi journée

1^{ère} partie: LE CORPS (90 min)

1. Réveil musculaire corps et visage

- mise en mouvement;
- synchronisation souffle/mouvement;
- étirements doux;
- yoga du visage (travail des organes sensoriels)

2. Réveil vocal

- technique de la paille reprise par les orthophonistes
- jeux en groupe: les claps, le chef d'orchestre, le roi du silence...

3. Séance de yoga

- prise de conscience du souffle, de son corps
- chanter le son AUM (décomposé ou pas)
- enchaînement de postures en fonction du thème de la séance
- relaxation finale

2^{ème} partie: LA VOIX (90min)

1. Le ou les point(s) technique vocale en rapport avec la thématique de la séance à travers:

- les explorations
- les retours/ les échanges/ le dialogue
- les vocalises
- chanson en commun

2. Chacun chante: expérience du public!

- en fonction du souhait de chacun, je proposerais que l'on travaille sur une chanson choisie par vos soins. Je prévois 5 à 10 min de passage par personne.

3. Chanson en commun

Je prévois des comptines issues des musiques du monde comme un chant africain, ou une samba qui permettent:

- d'utiliser le corps par leur rythme entraînant
- de proposer des harmonies car la mélodie se répète
- de fédérer et de renforcer un groupe

Renseignements et inscriptions:

Mireille Hoffmann

06.33.48.92.73

hoffmann.mireille@yahoo.fr

www.mireillehoffmann.com