



STAGE VOIX & CORPS

TOUS LES MOIS



au centre d'animation associatif et culturel
LE VILLARE

26 rue de Général de Gaulle - 14640 Villers sur Mer

Animé par : Mireille Hoffmann

• Professeur de chant et de technique vocale
diplômée RNCP niveau 2 *Chant Voix & Corps*

• Professeur de yoga diplômée par la *Fédération Française de Grenn Yoga*



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



**Stage du mois : Les mécanismes laryngés,
ou quand la voix voyage**

35 € + 15 € d'adhésion (par an) à l'association LA MUSIQUE POUR TOUS

Le samedi 14 novembre de 10 h à 13 h

Nombre de participants : 8 maximum

Ce stage s'adresse à toute personne :

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

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 BÉNÉFICES

- Relâcher les tensions dans le corps
 - Assouplir les muscles
 - Se recentrer et favoriser la concentration
 - Trouver un confort vocal, 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

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.

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).

Avec des Asanas, postures de yoga

- Egalement professeur de yoga, je me sers de certains outils de cette discipline. Ici, des échauffements des principales articulations dans le corps et parfois, j'utilise certaines postures en fonction de la thématique. Donc, cette partie du stage reste douce, accessible à tous et chacun y va à son rythme !

« 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

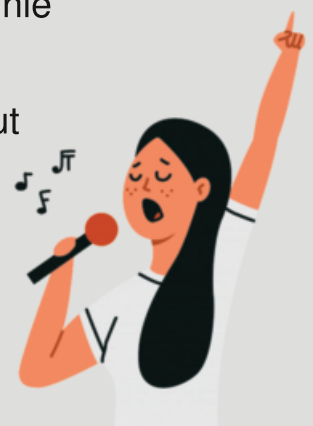
Chanteuse dans le milieu de l'événementiel, elle développe sa pédagogie à travers ses années d'expériences dans les Arts de la scène (musique, chant, danse, théâtre...). Après plusieurs années de pratique de yoga Vinyasa, c'est auprès de Julie Portanguen qu'elle se forme. Diplômée par la **Fédération Française de Green Yoga**, elle enseigne un yoga traditionnel (Hatha) inspiré 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 16ème à Paris, elle se forme à l'approche **Chant Voix & Corps** avec Emmanuelle Trinquesse. Pour elle, la connaissance de soi passe par l'appropriation de son corps et donc de sa voix. **Diplômée au titre RNCP** à l'approche **Chant Voix & Corps**, c'est dans une suite toute à fait naturelle qu'elle transmet sa passion dans ses cours et ses stages.

CONTENU ET INTITULÉ

LES MÉCANISMES LARYNGÉS OU QUAND LA VOIX VOYAGE

- Découvrir notre étendue vocale en confort
- Identifier un placement vocal optimal sur une hauteur définie
 - Définir nos "voix de passages"
- Se faire plaisir en laissant la voix libre d'aller où elle veut



Contenu susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution du stage.

DÉROULÉ TYPE

1ère partie : EXPLORATIONS ET EXERCICES (environ 2 h)

1. Observations et prises de conscience

- Apprentissage d'un chant en commun
- Allers/ retours entre chant et explorations en fonction des questions que je poserai et de vos retours

2. Échauffement corporel

- Échauffement inspiré du Qi gong
- Postures et/ou enchaînement type salutation

3. Le ou les point(s) technique vocale en rapport avec la thématique de la séance

- Les explorations
- Les retours/les échanges/le dialogue
- Les vocalises
- Travail de la paille
- Jeux vocaux (imitations – improvisations)

2ème partie : COACHING INDIVIDUEL (environ 1h)

Chant a capella ou sur bande-son ou lecture de texte type théâtre. Vous pouvez venir avec votre instrument si vous souhaitez vous accompagner.

- Expérience du public
- Gestion de l'espace scénique
- Placement rythmique et/ou mélodique
- Travail d'interprétation



RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS

Mireille Hoffmann

06.33.48.92.73

hoffmannmireille88@gmail.com

<https://coaching-vocal-calvados.business.site>

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer à :

Mireille Hoffmann
Résidence Les Galhaubans
Avenue des Gabions
Bât D, Apt 508
14640 Villers sur Mer

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse postale :

Je verse dès mon inscription :

Un **acompte de 8,75 €** soit 25% du montant total + **15€** d'adhésion (par an) à l'association, **par chèques séparés**, rédigés à l'ordre de « **La Musique Pour Tous** ».

Votre inscription sera valide une fois la réception des chèques et du bulletin rempli et signé à l'adresse ci-dessus, **avant la date du 09/11/2020**.

Le montant restant dû devra être réglé au premier jour de stage.

Conditions d'annulation

- Annulation 60 jours avant le début du stage : remboursement de 50% de l'acompte versé
- Annulation entre 30 et 60 jours avant le début du stage : remboursement de 20% de l'acompte versé
- Annulation moins de 30 jours avant le début du stage : pas de remboursement (sauf certificat médical justifiant d'un état de santé imprévisible ne permettant pas la pratique)
- En cas d'absence ou de départ en cours de stage, la totalité du stage est due et aucun remboursement ne sera possible, quelque soit le motif.
- En cas d'annulation de la part de l'organisateur la totalité de l'acompte sera remboursé.

SIGNATURE (précédée de la date et de la mention « lu et approuvé »

STAGE VOIX & CORPS

Villers sur Mer - Mireille Hoffmann : 06.33.48.92.73

<https://coaching-vocal-calvados.business.site> - N°SIRET : 819 538 679 00021