

Samedi 29 et dimanche 30 mars 2019
Journées de stage

Autour de la Voix

A travers la notion de **boucle audio-vocale**, la méthode Tomatis® instaure un lien très spécifique entre l'oreille, la voix et le corps. Ces journées inviteront les participants à découvrir comment l'écoute peut modifier profondément notre émission vocale et notre rapport à la voix, et comment en retour, notre voix peut devenir un outil de développement privilégié pour notre oreille.

Entrer en relation avec sa voix, c'est d'abord changer d'écoute, pour instaurer un lien vivant, attentif et bienveillant avec soi-même, utiliser le ressenti comme mode d'ajustement et accès à la conscience de soi, asseoir une qualité de présence dans le corps et par la voix.

La spécificité de la technique audio-vocale :

Nous aborderons la pratique de la posture d'écoute et du son osseux, tout en développant la conscience de la résonance corporelle à l'intérieur de soi et dans la rencontre avec les autres. Cette exploration vocale se fera au travers de jeux avec la voix chantée et parlée, d'improvisations collectives et d'exercices d'écoute et de placement de voix.



Deux journées ouvertes à tout public

Samedi 29 mars : Autour de la Voix parlée

Destinée aux personnes qui souhaitent être plus à l'aise avec leur voix parlée, cette journée vous permettra de comprendre comment éviter les fatigues vocales, vous faire mieux entendre, exprimer votre ressenti sans perdre votre voix.

Nous découvrirons comment :

- s'ouvrir aux **dimensions vibratoire, sonore et rythmique** de notre voix parlée, en osant s'affranchir du sens et du contenu du message
- entrer en relation avec **le corps de la voix**, en découvrant un autre rapport au souffle, à la prononciation, à l'écoute de soi et de l'autre

Les exercices que nous pratiquerons, en groupe et à deux, viseront la déconstruction de nos perceptions et de nos processus de communication habituels, pour découvrir notre voix telle que nous ne l'avons jamais entendue.

Dimanche 30 mars : Autour de la Voix chantée

Destinée aux personnes qui souhaitent découvrir une autre approche de la voix chantée, qu'elles aient ou non une pratique vocale, cette journée vous permettra de comprendre comment l'auto-écoute permet de gagner en justesse, en aisance et en confiance en soi, en apprenant à unir la voix, l'oreille et le corps.

Nous découvrirons :

- l'univers de **la vibration** et de **la résonance** à l'intérieur de notre corps à travers **la voix osseuse**,
- la façon dont l'écoute peut nous permettre de **rencontrer** les autres voix **sans perdre sa place** et de construire ensemble un espace sonore plus **riche en harmoniques**

Les improvisations, exercices d'écoute et de placement de voix, en groupe et à deux, viseront la recherche des « effets de voix » et l'ouverture de l'oreille à la perception du « tissu sonore ».