



La voix, de soi aux autres - Les voix de notre corps

Description	Nous avons et nous sommes tous une VOIX ! Notre VOIE à chacun est singulière! Notre voix naît de notre corps et exprime tout ce que nous sommes ! Partir à la rencontre des personnages qui habitent en nous, les accueillir, jouer avec eux Déloger les postures et les émotions qui leur sont liées pour mieux nous exprimer Découvrir la richesse de nos voix qui émanent de nos corps en mouvement Dans ce cours nous explorerons les 4 registres de la voix : nos émotions, notre imaginaire, le choix de nos mots, notre façon de structurer l'espace et nous positionner dans l'espace. En habitant notre corps pleinement, notre voix prend à son tour toute sa place. Ce cours propose une pratique avec l'utilisation des masques de la Commedia dell'arte nous offre l'occasion de mieux nous connaître pour mieux rencontrer les autres. Les exercices se vivent dans un esprit de bienveillance pour permettre de lâcher toujours davantage le contrôle et se laisser aller à oser d'autres façons d'être soi.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Echauffement corporel et vocal● Les registres de la voix, apport théorique, tableau (imaginaire, pensée, sensation, émotions)● Exercices avec les énergies de huit masques de la Commedia dell'Arte● Jeux d'improvisation et de rencontres● Retour en groupe
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire, il suffit d'avoir l'envie et la curiosité de découvrir sa voix autrement pour explorer de nouvelles voies d'être.
Groupe cible	Ce cours est destiné à toute personne qui souhaite approfondir la connaissance de sa voix, développer sa capacité à s'exprimer, partir à la rencontre de nouvelles façons d'être en relation, oser être soi.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Retrouver le centre de son corps● Développer sa respiration● Découvrir les facettes de sa voix● Explorer les personnages d'ombre et de lumière qui habitent en nous et l'énergie qui leur est associée● Développer ses divers modes d'expression● Etre présent à soi et aux autres
Informations supplémentaires	Conteuse, Aline Gardaz De Luca travaille sa voix quotidiennement pour transmettre des récits oralement. La voix portée par le corps est son outil de base ! La voix porte les mots, donne des images, transmet des émotions, offre des silences vivants et lorsqu'elle habite le corps en totalité, elle donne une énergie nouvelle et permet une relation pleine avec soi et les autres.

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch





La voix, de soi aux autres - Les voix de notre corps

C'est cette sensation de joie et de vie qui conduit l'enseignante à donner des formations en expression vocale.

Suite possible

- La voix, de soi aux autres - Ma voix, mon être
- La voix, de soi aux autres - Parler en public

Date 04.12.2021 - 04.12.2021 / E_1509569

Horaire 09:00 - 16:00 h

Jours Sa

Durée 1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 156.00

Lieu du cours Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates	Jour	Date	Heures
1	Sa	04.12.2021	09:00 - 16:00