

## L'animatrice

Anne Leblanc



Psychopédagogue de la voix et de la parole, formée à l'école pratique de psycho-phonologie, je suis certifiée en Voix et relation d'aide, coach (DESU de l'Université Paris VIII), et chanteuse, professeur de chant. Je suis par ailleurs praticienne en PNL et gestalt-thérapeute. J'anime des formations auprès de public divers (cadres, enseignants, étudiants...) et propose des ateliers et stages ouverts à tous. Formée à la Méditation de Pleine Conscience, j'anime des groupes.

## Modalités

### Dates:

Début du stage : Jeudi 7 juillet à 10 h 00

Fin : Dimanche 10 juillet à 17h00

**Lieu** (RER A – Chatou-Croissy – direction St Germain en Laye - Sortie Chatou (et non Croissy) prendre le bus, descendre à Marolles-Bouvets.

### Le Relais

30 bis Auguste Renoir – 78400 CHATOU

**Frais d'animation :** 480 €

**Cotisation à l'association :** 20 €

*NB : l'aspect financier ne doit pas être un obstacle pour participer à ce stage. En cas de difficultés, nous contacter.*

### Modalités d'hébergement :

Hotel Campanile : [www.campanile-montesson-le-vesinet.fr](http://www.campanile-montesson-le-vesinet.fr).

Restaurant à proximité et/ou possibilité de faire réchauffer sur place.



### Document à renvoyer à

Anne Leblanc – 2 avenue Charles de Gaulle – résidence

Etienne d'Orves – 78230 LE PECQ

Tél : 06 70 23 67 1 7 – [anneleblanc@trouversavoix.fr](mailto:anneleblanc@trouversavoix.fr)

Site: [www.trouversavoix.fr](http://www.trouversavoix.fr)

Trouver sa voix



La voix ouvre sur  
soi-même,  
les autres  
et le monde

Stage d'été



Oser sa voix  
Oser sa vie

Du 7 au 10 juillet 2022  
A Chatou (78)



## Pourquoi rencontrer notre voix?

**La voix ouvre sur le monde.** C'est un outil d'apprentissage et de rencontre avec soi et les autres. C'est une expérience libératrice émouvante que de découvrir sa voix et laisser tomber des inhibitions face à son expression personnelle. Souvent, un temps d'apprivoisement est nécessaire.

**Parler, chanter, réciter, émettre des sons** nous placent dans une position vulnérable qui peuvent éveiller toutes sortes d'émotions. Nous prendrons le temps de sentir et recevoir ce qui émerge en nous. **En évoluant vocalement le rapport avec soi et la vie change.** La voix se modifie, elle est mieux vécue, mieux aimée, et le sentiment d'étrangeté éprouvé face à elle disparaît.

Aller à sa rencontre nous permet de découvrir dans nos deux directions :

- **Vers l'intérieur** : contact avec soi-même (par le travail sur le ressenti, la résonance, les harmoniques, la respiration...) -
- **Vers l'extérieur** : relation aux autres (par des jeux relationnels, l'interprétation, le chant, l'improvisation, la mise en scène...) Trouver la justesse, la puissance, l'équilibre dans la voix nous unifie et nous conduit vers une créativité libérée, une adaptation plus fluide et une plus grande spontanéité.

## Ce stage vous permettra:

- **D'enrichir et développer votre palette vocale** par l'exploration de la voix parlée et chantée,
- **D'oser, et de développer votre expression et votre confiance en vous** : le travail d'ancrage et la structure donnée par les vocalises offrent des appuis pour libérer la créativité
- **De vous ressourcer** : le travail du corps et du souffle, accordage de notre instrument, apporte calme, fluidité, profondeur, plaisir du mouvement.
- **D'approfondir votre contact avec vous-même** : ouvrir la fonction d'écoute non seulement enrichit la voix, mais permet la croissance de la conscience, l'ouverture de l'être,
- **D'accueillir et apprendre** à faire avec vos émotions plutôt que de lutter contre,
- **De chanter pour le plaisir** : en chantant des chants d'un répertoire varié.

## Contenu :

- **Alternance d'exercices corporels et vocaux individuel et en groupe** :
  - de relaxation et de détente,
  - de la posture, l'ancrage et le rapport à l'espace,
  - de libération de la respiration et du souffle
  - de technique vocale et équilibre de la résonance,
  - de placement de la voix, connexion corps/souffle/voix
  - de rythmique sur de la musique,
  - sur l'écoute pour ajuster votre voix,
  - etc.
- **Mise en scène de soi**
- **Chants à l'unisson ou à plusieurs voix**
- **Temps d'intégration et de pratique**

***Nul besoin de savoir chanter et connaître le solfège pour participer à ce stage, chaque voix est unique et chacun partira de ses propres capacités.***

## Horaires indicatifs du stage

1<sup>er</sup> jour : 10h00 – 12h30/14h - 18h

2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> : 9h30 -12h30/14h - 18h

4<sup>ème</sup> jour : 9h30 -12h30/14h - 17h

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage été 7 au 10 juillet 22 – Oser sa voix, oser sa vie

M           Mme           Mlle

Nom .....

Prénom.....

Date de naissance.....

Adresse .....

Code postal ..... Ville.....

e-mail .....

Téléphone fixe .....

Téléphone portable .....

**Frais d'animation :**    **480 €**

**Cotisation à l'association:**    **20 €**

NB : l'aspect financier ne doit pas être un obstacle pour participer à ce stage. En cas de difficultés, nous contacter.

## **Modalités d'hébergement**

Possibilité d'apporter son pique-nique et de la faire chauffer et/ou de déjeuner au restaurant dans le quartier.

## **Hébergement à proximité- Montesson (78)**

[www.campanile-montesson-le-vesinet.fr](http://www.campanile-montesson-le-vesinet.fr) - téléphone : 01 30 71 63 34

## **L'inscription est prise en compte à réception du présent bulletin accompagné d'un chèque d'arrhes de 200 € établi à l'ordre de l'Association Dacorps.**

Les arrhes seront encaissés à la fin du stage. En cas de désistement avant le 15 juillet, ils seront remboursés à 70 %, avant le 31 juillet, ils seront remboursés à 50 %. En cas de désistement 5 jours avant ou le jour même, les frais pédagogiques seront dû dans leur intégralité, à savoir 480 € (sauf cas de force majeure avec attestation du médecin). Le formateur vous informe qu'il pourra annuler le stage par manque de stagiaires, jusqu'à 4 jours avant le début du stage.

## **A retourner à**

Anne LEBLANC  
40 rue André Bonenfant  
78100 St Germain en Laye

**Ou envoyer sur adresse internet :**

[anneleblanc@trouversavoix.fr](mailto:anneleblanc@trouversavoix.fr)