

LE CHANT DES POSSIBLES

OBJECTIFS DE L'ACCOMPAGNEMENT

- ✓ Se relier à l'intelligence du corps, du cœur, du souffle.
- ✓ Pratiquer les voyages sonores.
- ✓ Cocréer 'la fresque collective' des pépites issues des voyages sonores.
- ✓ Respecter son instrument de musique : le corps
- ✓ Développer une posture, une respiration et une attitude propice au geste vocal épanoui
- ✓ Développer sa créativité, sa musicalité, une expression de soi confiante
- ✓ S'épanouir dans un groupe bienveillant
- ✓ Oser des temps d'improvisations poétiques, de polyphonies improvisées...
- ✓ Se relier à notre dimension multiculturelle

DEROULEMENT EN 3 PHASES

Respiration : Introspection respiratoire, exercices de conscience et de développement respiratoire

Voix parlée : Techniques de déclamation, d'improvisation, exploration de nuances vocales parlées

Voix chantée : Explorations vocales, partages, jeux, co créations musicales, polyphonies...

METHODOLOGIE

- ✓ Apports théoriques ciblés (respiration, anatomie...)
- ✓ Explorations, expérimentations et temps de feedback, corrections individuelles bienveillantes
- ✓ Temps d'échange et cocréation de la fresque.

CADRES DE REFERENCE

Laurène Regout s'inscrit dans la pratique du chant lyrique, de l'art lyrique, de l'improvisation théâtrale et musicale, de textes archétypaux universels, de la dimension systémique...

D'autres apports peuvent s'ajouter à ces cadres de référence, dans ce cas les sources seront citées.

Elle conjugue technicité avec des pratiques créatives issues des différentes formations qui jalonnent son parcours de plus de 24 ans de formations, de pratique et de recherches personnelles.

L'autonomie, la responsabilité individuelle, le non jugement, la confidentialité font partie du cadre de travail que respecte la formatrice ainsi que les participant(e)s (voir paragraphe suivant).

CADRE DE TRAVAIL

Protections : Nous nous engageons à :	+ Permissions Nous sommes libres de :	= Puissance Et ainsi vous pourrez :
<ul style="list-style-type: none"> • Confidentialité • Bienveillance • Non-jugement • Respect de l'être humain • Acceptation positive • Contrat précis et explicite • Droits et devoirs des parties • Écologie et sécurité ontologique • Externalité politique et religieuse 	<ul style="list-style-type: none"> • De faire ou de ne pas faire • D'être d'accord ou pas d'accord • De poser des questions • De demander des explications ou des éclaircissements • De répondre ou de ne pas répondre • De nous exprimer • De faire part de votre ressenti et de votre avis 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir de vous engager et de vous impliquer dans le travail • Se responsabiliser dans vos choix • Être en posture de leader de soi-même "leading self"

HORAIRE DE TRAVAIL

Un samedi sur 2 de 9h30 à 12h30.

12 DATES

Dates : 18 novembre, 2 - 16 déc, 20 janvier, 3 février, 9 - 23 mars, 6 avril, 11 - 25 mai, 8 - 22 juin.

TARIFS

30 € la séance, par personne, soit 360 € pour le cycle entier.

INSCRIPTION ET REGLEMENT

Inscrivez-vous via le bulletin d'inscription disponible sur le site internet (voir onglet « Dates et inscriptions »)

Le règlement se fait en une fois par virement en début de cycle, ou par l'envoi d'un ou de plusieurs chèques par voie postale. La communication du virement précisera la mention : « **Nom de l'Atelier + date(s) ou Cycle entier** ».

ABSENCE

Les annulations ne donnent pas lieu à un remboursement, mais la possibilité de venir à une autre date, ou à un autre atelier.