



Ecouter Créer Adapter Accepter Sortir de soi

La voix : un chemin de reliance

Une fois l'écoute et la re-connaissance de soi réactivée, le chant va aider à équilibrer et relier le soi à soi, soi à l'autre, soi et le monde extérieur.

Objectifs :

- Approfondir les connaissances acquises lors du module 1
- Relier consciemment tous les aspects de notre humanité : mental, émotionnel, physique, sensitif, intuitif
- Vivre en cohérence et conscience globale
- Améliorer son bien être personnel et son relationnel
- Stimuler ses ressources intérieures

Profil :

Tout public, pré requis : avoir participé aux formations module 1.

Durée : 35 heures

Programme

Mise à jour technique: 1 jour

Revoir les fondamentaux de sa voix

- Revisite des acquis
- Approfondir les connaissances
- Partager les expériences

Relier soi à soi: 1 jour

Tout en même temps !

- Ecoute globale
- Les 4 A
- Le corps et la voix
- Terrain de jeu pour le mental, l'émotionnel, le sensitif et le physique
- Les émotions et le mental

Harmoniser : 2 jours

Ensemble

- L'écoute active
- Harmoniser sa voix, s'harmoniser avec l'autre.
- Le chant harmonique
- Circle songs
- 2-3-4...tous ensemble !

Jouer : 1 jour

La joie relie

- Se mettre en scène
- S'amuser dans l'improvisation
- Libérer et stimuler sa créativité
- Retrouver une spontanéité enfantine

Intervenant :

La formation est assurée par Patricia VERNERET, professeur de chant, coach

Points forts :

L'acquisition d'outils concrets pour la voix, la gestion du stress et des émotions.

Tout au long de la formation le fil conducteur sera "la pratique", levier déterminant pour développer ses qualités vocales.

De nombreux exercices en sous-groupes permettent un entraînement concret et chaque participant peut identifier ses axes de progrès et travailler en conséquence.

Chaque participant bénéficie de 5 heures en individuel, pour réfléchir et conscientiser sur les points de progression personnels.

Méthodes pédagogiques :

L'outil chant permet de se situer dans son aisance ou ses résistances.

L'interactivité permanente ainsi que les feedback constants, développent l'autonomie. Cette pédagogie permet une meilleure transposition personnalisée pour les situations dans la vie personnelle.

Chacun repart avec des informations personnalisées concrètes pour une meilleure connaissance de lui-même et maîtrise de sa voix.



www.patricia-verneret.com ☎ Tél : 06 81 69 01 85

