



## **La voix : un chemin qui mène à l'Harmonie**

*Etre, se connaître, s'accepter, écouter : le chant est un outil puissant, pour révéler ce qui est, et apprendre à ajuster le monde intérieur avec le monde extérieur.*

### **Objectifs :**

- Améliorer votre aisance physique et vocale lorsque vous prenez la parole en public
- Gérer vos émotions et votre stress
- Mesurer l'impact des messages que vous envoyez, de façon consciente et inconsciente
- Améliorer votre bien être personnel
- Reprendre contact avec vos ressources intérieures et détendre vos résistances
- Réussir à être pleinement vous-même dans toutes les situations et révéler vos capacités innées

### **Profil :**

Tout public, sans aucun pré requis en chant.

**Durée :** 35 heures

## **Programme**

### **1<sup>er</sup> rendez-vous: 1 jour**

#### Sortir sa voix

- La voix : comment fonctionne-t-elle ?
- Découverte des possibilités de évolution et de transformation

### **Promenades : 1 jour**

#### Développer ses qualités d'écoute de soi

- Fonctionnement des émotions
- Mieux gérer ses émotions, son stress, ses réactions : les transformer
- Se balader à travers les sons, les émotions : développer son écoute sensitive

### **Rencontres : 1 jour**

#### Développer ses qualités d'adaptation

- Développer son empathie
- Harmoniser sa voix, s'harmoniser avec l'autre.
- Choisir son interprétation des paroles et des comportements des autres
- Développer ses qualités d'observation

## **Interprétations : 1 jour**

Développer la cohérence entre l'extérieur et l'intérieur

- Transmettre un message cohérent (voix et corps)
- Transmettre consciemment un message, une émotion.
- Apprendre à recevoir un message, une émotion sans se sentir menacé
- Choisir son interprétation des paroles et des comportements des autres

## **Ré-créations : 1 jour**

Re-connaître et révéler ses capacités intérieures innées

- Utiliser les techniques du chant pour se mettre en scène
- Savoir improviser sans déstabilisation
- Libérer et stimuler sa créativité
- Retrouver une spontanéité enfantine

**Intervenant :**

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

**Points forts :**

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](http://www.patricia-verneret.com) ☎ Tél : 06 81 69 01 85**

