

Habiter son corps, trouver sa voix

Atelier pratique de mise en jeu de la voix et du mouvement

La Vie qui nous traverse s'exprime par le souffle, le son, les sens ; la Vie qui danse et chante en nous... Nos croyances, elles, nous fixent des limites, que la plupart du temps nous acceptons. Faute de discernement ou de curiosité, nous restreignons notre corps et notre voix à un petit nombre d'expressions, de mouvements, de pensées... Sommes-nous prêts à ré-enchanter notre vie ? Sommes-nous prêts à aller jusqu'au bout de nos gestes et à nous faire entendre tout d'abord de nous-mêmes ? Notre voix, notre corps sont tissés d'un même fil. Sommes-nous prêts à renouer avec ce qui nous constitue ?

Connaissions-nous seulement la force d'un mot, dit de tout notre être ?

Les aspects abordés

Mise en jeu du corps, à travers l'expérience :

- Du calme, de l'immobilité
- De la respiration
- De la relaxation
- Des sources et des canaux de l'énergie
- De l'architecture du corps, des segments et des articulations
- Des gestes, postures et mouvements
- Du volume spatial

- Du ressenti tactile, auditif, visuel, olfactif
- Du tonus (hypotonie, hypertonie, eotonie)
- Des figures et cheminements
- De la relation
- De l'improvisation

Mise en jeu de la voix, à travers l'expérience :

- Du souffle
- Du vide et de la vibration
- Des résonateurs et de la résonance
- De l'écoute et de l'auto-écoute
- De la voix intérieure et extériorisée
- Des appuis (postural, musculaire, osseux, viscéral, musculaire, visuel, mental)
- De l'affirmation vocale (pose, tenue, intensité, volume)
- De l'étendue et de l'identité vocales (registre, timbre, couleur, chaleur)
- Des variations, des modulations et du rythme
- De l'articulation (consonnes, voyelles, phrasé)
- De l'imagination
- De l'improvisation
- De la lecture, de la parole, de la poésie, du chant

Les objectifs

Le stage s'adresse à toute personne qui, pour des raisons personnelles ou professionnelles, souhaite découvrir et expérimenter la voix et le mouvement pour

- Elargir ses moyens d'expressions
- Développer ses qualités de communication et d'écoute
- Contribuer à l'harmonisation de soi.

Vêtements et accessoires

Vêtements confortables, chaussettes ou chaussures souples

Apporter un poème, une musique ou un texte littéraire qui vous touche particulièrement.

Les animateurs

Roseline Ferrando

Roseline s'est éprise très tôt de la danse, indissociable de la joie, des algues et du bleu de la mer. Pieds nus qui virevoltent sur la plage, flots de lumière, parfums de liberté... En parallèle et avec la même intensité, elle entre dans l'univers du chant, qui lui fait découvrir l'importance de la voix, et à travers le souffle, la résonance et le rythme, une voie privilégiée pour se connaître et rencontrer l'autre. Parmi les personnes qui, avec enthousiasme et précision, l'ont guidée et la guident dans sa recherche, Roseline peut citer Simone Clamens, Keï takeï pour la danse, Dany Bois pour le mouvement fondamental, Dany Desjardins, Déborah Bellevy pour le chant.

Claude De Vos

Claude souhaite partager l'expérience qu'il a acquise dans le domaine de l'expression corporelle et vocale auprès du Roy Hart Theatre, du groupe de recherche sur l'imaginaire du mouvement et de l'ensemble vocal azuréen avec Maryse Lanza et Pierre-Philippe Bauzin. Parler, chanter, vivre, ce n'est pas seulement s'exprimer mais échanger. C'est essayer d'articuler d'aussi près que possible le geste et la conscience, apprendre à faire le vide en soi, pour accéder à la présence de l'autre. C'est accepter de recevoir, sans craindre de donner, de soi.

Les ateliers

Ils se déroulent à Vallauris suivant un programme faisant alterner travail corporel et travail vocal, sous forme individuelle ou de groupe (4 personnes maximum) dans des situations de jeu dirigé et d'improvisation.

Nos propositions :

- Stages d'une journée
De 9h.30 à 17 h – tarif : 80 euros
- Stages d'une demi-journée
De 9h.30 à 13 h – tarif : 60 euros
- Séances individuelles
1h. 30 – tarif : 45 euros

Pour chaque stage, un thème nouveau est choisi.

On peut participer régulièrement (environ une fois par mois, le samedi ou le dimanche).

On peut participer occasionnellement, selon ses possibilités.

Prochaines dates :

Nous contacter par téléphone ou consulter l'un des deux sites internet.

Informations et inscriptions :

Roseline Ferrando 06 16 16 59 62

Courriel : rafalrose@yahoo.fr

Site de relation d'aide : [http:// www.etre-devenir.com](http://www.etre-devenir.com)

Site personnel : [http://www. Expressionvocale. Com](http://www.Expressionvocale.Com)

Siret : 421 581 414 00016

Les thèmes sont toujours différents. En voici quelques uns, pour vous en donner une idée :

La mer

Le chat

La forêt

Nocturnes

Afrique

Luxe, calme et volupté

La route de la soie

Les Amérindiens

L'Odyssée

Gracias a la vida

Rimbaud

Tous les matins du monde

Le chemin

Paris-New- York

Un parfum de fourrure

Gospels

En mai, fais ce qu'il te plait

Le mythe d'Orphée

Etc...