

2020

STAGE D'ÉTÉ

BUT DU STAGE

1. PERMETTRE À CHACUN D'AMÉLIOER SON TRAVAIL VOCAL AU SEIN D'UN CHŒUR
2. TRAVAILLER EN POLYPHONIE AVEC PEU DE MONDE PAR PUPITRE, VOIRE SEUL
3. DÉVELOPPER SA CONCENTRATION, SON ÉCOUTE ET LE SON PRODUIT

LA TECHNIQUE ALEXANDER

Soumis aux contraintes de la vie quotidienne (le stress, la recherche de résultats, l'éducation, le trac...), nous mettons en place des mauvaises habitudes posturales et un renforcement de la suprématie du mental sur le corps créant des mécanismes d'efforts musculaires inadaptés. La technique F.M. Alexander est une pratique d'éducation somatique qui vise à retrouver une unité entre l'esprit et le corps et apporte des moyens concrets pour trouver un geste adapté au besoin de la voix et de la vie quotidienne et gagner en autonomie. Par une prise de conscience d'un «meilleur usage de soi», nous rentrons en contact avec notre corps dynamique en gardant une unité avec l'être tout entier permettant de libérer la voix et le souffle plus naturellement.

LA SOPHROLOGIE

- Permettre d'acquérir les bases de la voix parlée et chantée, sans forcer sur ses cordes vocales.
- Apprendre à développer ses capacités intuitives et créatrices, ainsi que ses potentiels d'expression par des techniques de méditations simples.
- Gérer ses émotions, dépasser ses peurs et vaincre le trac.
- Développer la confiance en soi en laissant émerger ses potentiels personnels.



Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique / Illustration : Chanteur florentin du XVe siècle (Paul Durand - 1865) @Musée d'Orsay

5 JOURS DE STAGE

Du 21 au 25 août 2020 inclus
de 9h30 à 17h

17, rue Hoche
93100 Montreuil

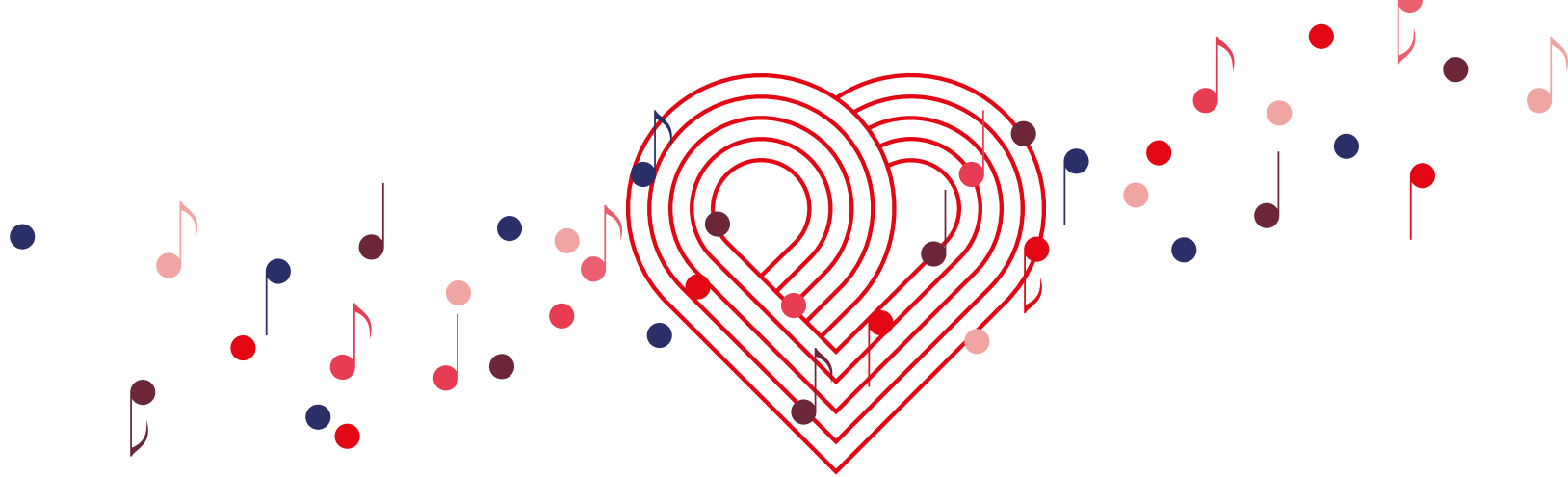
MÉTHODE ALEXANDER

SOPHROLOGIE
Auréli Scotti

PIANISTE
Laurence Dubreuil

CHANT
Isabelle Boulais





TARIF

370 Euros

Possibilité de régler en plusieurs fois sans frais
(150 euros à l'inscription puis un ou deux versements)

*En cas d'annulation de votre fait, pas de remboursement possible
car les frais seront engagés.*

REPAS LIBRES

Possibilité de manger sur place – cuisine et frigo disponibles

MATÉRIEL



Un pupitre



Un tapis de sol,



Une corde à sauter,



Une bougie avec des allumettes,



Une balle,



Un chiffon,



Une petite cuvette,



Une aiguille à tricoter de 30 cm environ,



Un chronomètre,



Une tenue décontractée pour toute la durée du stage,



Une petite couverture légère.

INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

TESSITURE :

PRATIQUEZ-VOUS LE CHANT ?

Oui Non

Dans quel cadre ?

NIVEAU DE CHANT :

DÉCHIFFREZ-VOUS LA MUSIQUE ?

Oui Non

CONNAISSEZ-VOUS LA MÉTHODE ALEXANDER ?

Oui Non

PRATIQUEZ-VOUS LA SOPHROLOGIE ?

Oui Non


RÉPERTOIRE SOUHAITÉ :

.....

.....

.....

.....



RENSEIGNEMENTS PÉDAGOGIQUES
Isabelle Boulais
06.10.01.67.66