

STAGE "VOIX ET PERINEE"
Samedi 8 et Dimanche 9 octobre 2022

9 h à 17 h 30
LUSINE - 12330 MARCILLAC

TARIF : 165 € le stage + 5 € d'adhésion
100 € Tarif étudiant

Inscription avant le 15 septembre 2022

- Nombre de places limité -

Merci d'envoyer 75€ d'arrhes avec le bulletin d'inscription (chèque à l'ordre de Fifaliana Defontaines - 7 rue François Cabrol - 12000 RODEZ) - remboursés si désistement 15 jours avant le stage.

Bulletin d'inscription

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code-Postal..... Ville.....

Tél Mobile.....

E-mail

STAGE
STAGE
VOIX ET PERINEE
PERINEE

« Je crois que se connaître soi-même est la chose la plus importante qu'un être humain puisse faire pour lui-même. »

Moshe Feldenkrais



Fifaliana Defontaines



Passionnée par la voix, la liaison étroite entre la voix et le corps, elle enseigne la technique vocale et le chant.

Formée par des experts de la voix, diplômée « professeur de technique vocale et de chant », diplômée de la Faculté de Médecine de Toulouse en « prise en charge des troubles vocaux », certifiée « Chant, Voix et Corps », certifiée EFP Estill Voice Training, formée à la voix périnéale par Blandine Calais Germain..., elle transmet sa passion en enseignant la technique vocale parlée ou chantée, aide ceux qui se servent de leur voix (chanteurs, enseignants, comédiens...) à développer leurs compétences vocales et développer leurs possibilités.

coursdechantrodez.fr

Catherine Delatre



Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais depuis 2006, elle enseigne le mouvement (danse, conscience corporelle) depuis 1983.

La Méthode Feldenkrais™ s'adresse à toute personne, quelque soit son âge et sa forme physique, qui désire développer son potentiel de vie, sa mobilité, sa disponibilité et sa créativité.

Ce processus d'apprentissage, organique et non analytique, permet de développer ses facultés d'écoute et d'adaptation à une situation donnée, que ce soit dans la vie quotidienne ou professionnelle, dans une pratique artistique ou sportive. Il ne remplace aucunement toutes ces pratiques, mais les enrichit puissamment.

catherine-delatre.fr

Voix et Périnée

La voix et le périnée sont liés. Ce stage propose d'étudier et expérimenter à la fois ce que le périnée peut apporter à la voix et ce que la voix peut apporter au périnée.

- Prise de conscience du périnée par la méthode Feldenkrais
- Apports de théorie : comprendre les rapports de pression entre périnée et tractus vocal
 - Mise en pratique

PROGRAMME

Pratique de 9 séances de formes vocales/périnéales :

- Voix par retour élastique des poumons
- Voix avec côtes hautes ouvertes
- Voix avec côtes basses ouvertes
- Voix avec contraction de la zone de l'épigastre
- Voix par abdominaux en mode remontant
- Voix avec diaphragme descendu
- Voix avec diaphragme écarteur de côtes
- Voix avec côtes ouvertes et abdominaux remontants
- Voix avec abdominaux descendants et côtes ouvertes

OBJECTIFS

- Connaître la structure du corps central et comment on peut établir une connexion périnée/glotte.
- Comprendre et pratiquer les différentes formes de synchronisation périnée/glotte.
- Comprendre les formes de voix qui amènent de la poussée sur le périnée et savoir préparer le périnée
- Comprendre les formes de voix qui enlèvent de la poussée sur le périnée et savoir les mettre en oeuvre.
- Comprendre et pratiquer un entraînement du périnée au cours d'un entraînement vocal.

Renseignements :

Fifaliana : 07 83 01 86 52

Catherine : 07 82 33 40 21