

Stage week-end « La couleur de la voix »

Marion Corrales

Qui?

Si vous recevez ce document c'est que nous avons déjà pratiqué ensemble. Mais ce stage est ouvert à tous ceux qui cherchent à rencontrer leur voix. Voix parlée ou chantée, tout le monde utilise sa voix tous les jours et tout le monde est concerné. Il est vrai que j'ai surtout accompagné des femmes donc il est fort possible que le public du stage soit très très féminin.

Quand?

Samedi 20 janvier 2024 de 10h à 17h

Et dimanche 21 janvier 2024 de 13h à 17h

Où?

Au théâtre du Gouvernail 5, passage de Thionville 75019 Paris

Dans la salle du petit mousse. C'est une salle avec un piano et un parquet pour danser. Très intimiste.

A côté de la salle, il y a un frigo, un micro-onde, un vestiaire, une salle de bain/toilettes, pour ceux qui ont envie d'amener leur propre déjeuner. Sinon la rue de Crimée est pleine de commerces et boulangeries, et de petits restaurants le long du canal sur les quais à 5 min du théâtre.

Je ramènerai de quoi faire du thé/infusion et des petits gâteaux pour les petites pauses du matin et goûter que nous déciderons de faire au cours du travail.

L'organisation des horaires:

- Samedi 20/01/24

10h: Arrivée des participants, installation, paiement.

10h15-13h: Première vague de travail.

13h-14h: pause déjeuner.

14h-17h: Deuxième vague.

Vous pourrez laisser vos affaires dans la salle (dessins, carnets, tapis et autres) car je fermerai la salle à clé.

- Dimanche 21/01/24

13h-15h: Troisième vague de travail

15h-16h30: 4ème vague

16h30: clôture et goûter ensemble.

Entre le samedi et le dimanche essayez de ne pas prévoir de trop sortir car le travail peut être engageant. Vous aurez besoin d'une pause, un vrai repos pour la journée du dimanche.

Objectifs du stage:

Je préfère vous parler d'objectifs plutôt que vous écrire le déroulé précis de chaque vague, car je souhaite que vous vous laissiez porter par la

partition. Nous n'allons pas enchaîner des exercices, mais plutôt plonger ensemble dans une exploration qui contiendra du mouvement, du son, des visualisations, méditations, de la performance, de l'écriture créative et de la technique. Je vais m'adapter au groupe, à votre énergie, envie et démarches singulières.

- 1) **La joie:** Passer un bon moment dans un groupe en recherche.
- 2) **La conscience:** Comprendre que la voix engage TOUT le corps et prendre conscience des sensations physiques en lien avec le travail de la voix.
- 3) **Respirer:** Apprendre ou redécouvrir différentes respirations afin de sentir l'expansion de sa voix dans le corps.
- 4) **Bouger:** Il y aura de nombreux exercices en mouvement qui vous permettront de préparer le corps aux exercices vocaux.
- 5) **Chanter:** De manière progressive nous allons nous familiariser avec un répertoire de chansons faciles à retenir et à chanter ensemble pour expérimenter certains principes. (Traditionnels, chants bhajans Mantras, jazz, il y en aura pour tous les goûts!). Je vais imprimer les textes pour chaque participants.
- 6) **Connaître** les différents types de voix, comment elles se placent dans le corps et comment travailler pour ouvrir la voix parlée et chantée.
- 7) **Technique** vocale et vocalises: certains exercices ont été pensés pour obtenir un son en particulier et nous verrons comment trouver l'autonomie par rapport à l'échauffement vocal.

- 8) **Ecrire** sur les voix intérieures qui définissent notre rapport à notre voix aujourd'hui et faire des choix par rapport à ces croyances et injonctions.
- 9) **Aimer** sa voix et reprendre confiance dans toutes les possibilités qu'elle nous offre. Les multiples sens de la voix permettent de s'autoriser aussi à donner de la voix, prendre sa place, s'affirmer prendre confiance.

Nombres d'heures de formation: 10h

Prix: de 150 à 170 euros selon vos possibilités et si votre budget ne vous le permet pas mais que vous souhaitez vraiment venir, appelez moi pour en parler.

Matériels à amener pour ces deux jours:

- Une tenue colorée et confortable pour pouvoir danser et respirer librement. Une tenue dans laquelle vous vous sentez bien.
- Un jolie carnet de notes et un stylo.
- Un déjeuner si vous souhaitez déjeuner sur place le samedi.
- Une gourde ou bouteille d'eau.
- Un tapis de yoga. (Si ce n'est pas pratique pour vous dites-le moi et j'en prendrai en plus pour vous.)
- Un petit objet cadeau que vous avez chez vous (un coquillage, un livre, une petite pierre, une bougie, une petite chose à offrir).

Je fournis le matériel de dessin et les instruments de musique.

Ressources:

Pour mieux connaître ma formation et mes axes de recherches n'hésitez pas à consulter mon site qui explique tout en détails.

Nous allons explorer avec différentes méthodes:

- Le Life Art Process
- La technique vocale Alexander
- Les outils de l'acteur qui me viennent de ma formation au Conservatoire de théâtre.
- La musico-évolution ou Nada Yoga, le yoga du son.
- Pour la mise en corps de la voix, ceux qui pratiquent le yoga retrouveront certaines approches.
- Pour la techniques vocales, je vais vous transmettre les outils que j'ai appris au cours de différentes formations au chant et à la voix de la Tisch School of Arts de New York, du Studio des variétés à Paris, du laboratoire de Grotowski auprès de l'actrice Rena Mirecka en Italie, et du Katakali en Inde.

Je suis tellement heureuse de partager ces trésors avec vous.

Contact: marioncorralesmusic@gmail.com

06.59.63.34.16

www.marion-corrales.com