

FORMATIONS

VOIX PARLÉE

Cette formation ne nécessite aucun prérequis. Elle s'adresse à toute personne désireuse de mieux comprendre les mécanismes vocaux afin d'avoir conscience de sa voix en tant qu'outil majeur de communication et de pouvoir ainsi l'adapter à différents contextes.

Tout comme l'œil est le miroir de l'âme, la voix est la siège des émotions : la voix - l'expression vocale traduit notre état émotionnel, quel qu'il soit, a fortiori lorsqu'une émotion nous submerge.

A-t-on conscience de sa voix ? Peut-on, sait-on la définir ? Connaissons-nous les mécanismes physiologiques qui fabriquent le son ? Qu'est-ce qu'une "belle" voix ?...etc



contact@papillonnoir.fr 09.73.55.44.80 / 06.76.45.10.76
33 route de Trouville - Caen

FORMATIONS

VOIX PARLÉE

Le système phonatoire

C'est l'ensemble des phénomènes qui permettent la production des sons. Depuis l'inspiration de l'air par les poumons jusqu'à la modulation des sons par la bouche et le nez, chaque partie joue un rôle essentiel dans la production de la voix. Les cordes vocales vibrent pour créer des sons, tandis que les cavités de résonance et les articulations façonnent le timbre et permettent la formation des mots.

Comprendre ce système est essentiel pour conscientiser et appréhender la maîtrise que l'on peut en avoir.



contact@papillonnoir.fr 09.73.55.44.80 / 06.76.45.10.76
33 route de Trouville - Caen

FORMATIONS

VOIX PARLÉE

Exercices collectifs d'échauffement de la voix

Nous explorerons le système phonatoire à travers des exercices d'échauffement vocal : travail sur la posture afin de libérer la colonne d'air et permettre la respiration abdominale ; conscience de l'importance du diaphragme ; travail d'échauffement des articulations (mâchoire, langue, lèvres) ; travail sur les cavités de résonance et les placements vocaux (voix de poitrine, voix de tête).

L'échauffement vocal permet d'utiliser pleinement sa voix en respectant ses composantes physiologiques et palier ainsi les éventuels surmenages ou désordres vocaux. Il s'agira de tester, de chercher, d'apprendre à écouter et à ressentir sans crainte et sans a priori.



contact@papillonnoir.fr 09.73.55.44.80 / 06.76.45.10.76

33 route de Trouville - Caen

FORMATIONS

VOIX PARLÉE

Jouer avec sa voix

A travers différents exercices et mises en situations, nous poursuivrons l'exploration des possibilités que nous offre notre voix en jouant avec ce qui la caractérise : le timbre (chercher à le modifier, explorer les différentes expressions/identités vocales en lien avec une intention d'expression) ; le volume sonore (prendre conscience de l'adresse dans différents espaces) ; la hauteur (modulations mélodiques) ; l'articulation (vire - langues)...etc.

Nous souhaitons permettre à chacun·e de s'autoriser à "oser sa voix", en toute confiance et sans autre enjeu que celui d'une meilleure connaissance de ce qui est notre premier et principal outil de communication.



contact@papillonnoir.fr 09.73.55.44.80 / 06.76.45.10.76
33 route de Trouville - Caen

FORMATIONS

VOIX PARLÉE

Nos formations se font à la demande. Les tarifs sont en fonction du nombre de participant·e·s et les dates sont à définir conjointement.

N'hésitez pas à nous contacter pour établir un devis ou si vous souhaitez simplement échanger sur le contenu.

Consultez nos autres formations :

- **Gestion des émotions**
- **Prise de parole en public**

Contact : Léna Pécout - Administration & production

06.76.45.10.76 / 09.73.55.44.80

contact@papillonnoir.fr

www.papillonnoir.fr

