

STAGE ELOQUENCE – PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Prendre la parole publiquement et capter un auditoire n'est pas chose facile. Habituellement, on utilise sa voix dans une sphère intime, mais certaines professions ou certains projets, réclament de modifier sa manière de parler et de se présenter à l'autre. Cela nécessite un engagement vocal et physique inhabituel qui demande à être sensibilisé et travaillé.

POUR QUI ?

Vous êtes lycéen, étudiant ou en recherche d'emploi et souhaitez préparer au mieux vos examens oraux ou vos entretiens d'embauche ; vous êtes salarié ou chef d'entreprise et votre activité sollicite votre voix et votre présence à l'autre de manière intensive (enseignants, guides, chefs de chantier, commerciaux, conférenciers..) ; vous êtes chanteurs amateurs ou initiés et souhaitez en apprendre davantage sur vos capacités vocales et celles de transmettre vos propos artistiques de manière sincère et efficiente.

POURQUOI ?

Quel que soit votre profil, si vous n'avez pas appris à maîtriser vos instruments de communication (voix et corps), il se peut qu'interviennent une fatigue vocale, une tension corporelle, des maux de gorge, voire le sentiment que vos interventions n'ont pas l'impact escompté auprès de vos interlocuteurs, de votre public. C'est pourquoi apprivoiser sa voix et son corps et apprendre comment en user correctement, suivant les situations, devient nécessaire.

PROGRAMME

A travers des exercices ludiques vocaux, collectifs et individuels, des mises en situations théâtrales, et un enseignement technique, respiratoire et postural, vous apprendrez à :

- Explorer votre voix parlée et/ou chantée
- Acquérir une conscience corporelle (Ne plus dissocier voix et corps)
- Gérer votre souffle
- Connaître vos différents résonateurs
- Trouver la bonne posture, l'ancrage (Travailler votre présence face à l'auditoire)
- Placer votre voix et l'utiliser sans vous fatiguer (Connaître les outils qui "chauffent" la voix rapidement, et ceux qui l'apaisent)
- Acquérir des outils pour "sculpter" un texte (Diction, respiration, expressivité)
- Développer la notion de plaisir et d'amusement vocal

INFO PRATIQUE

Dates : les 8, 15 et 29 mars (de 14h00 à 18h)

Lieu : Les Sables d'Olonne (Salle des fêtes de la Chaume)

Effectif : 5 à 12 personnes

Tarif : 85 euros (Pour les 3 séances)

Intervenante : Adeline Lejeune, comédienne, chanteuse et danseuse depuis une vingtaine d'années, professeure de théâtre Diplômée d'Etat, ainsi que coach scénique et professeure de chant certifiée en musique actuelle.

Info et inscription : leflowdespapillons.com ou **0662834133**