



# **STAGE 1/2 JOURNÉE EN INDIVIDUEL** **DES COULISSES *A LA SCENE***

**SOUFFLE - IMAGE - CHANT - TECHNIQUE**  
**INTERPRETATION - GESTION EMOTIONNELLE**

POUR CHANTEURS LYRIQUES AMATEURS DE BON NIVEAU  
( MINIMUM 3 ANS DE COURS DE CHANT AVEC PROFESSEUR CERTIFIÉ )

SUR RENDEZ-VOUS



Chanter en soliste, au sein d'un ensemble vocal, d'une troupe d'opéra, jongler avec les registres et les répertoires mais aussi transmettre et enseigner sont autant de facettes d'un art qui mêle étroitement musique, scène et performance.

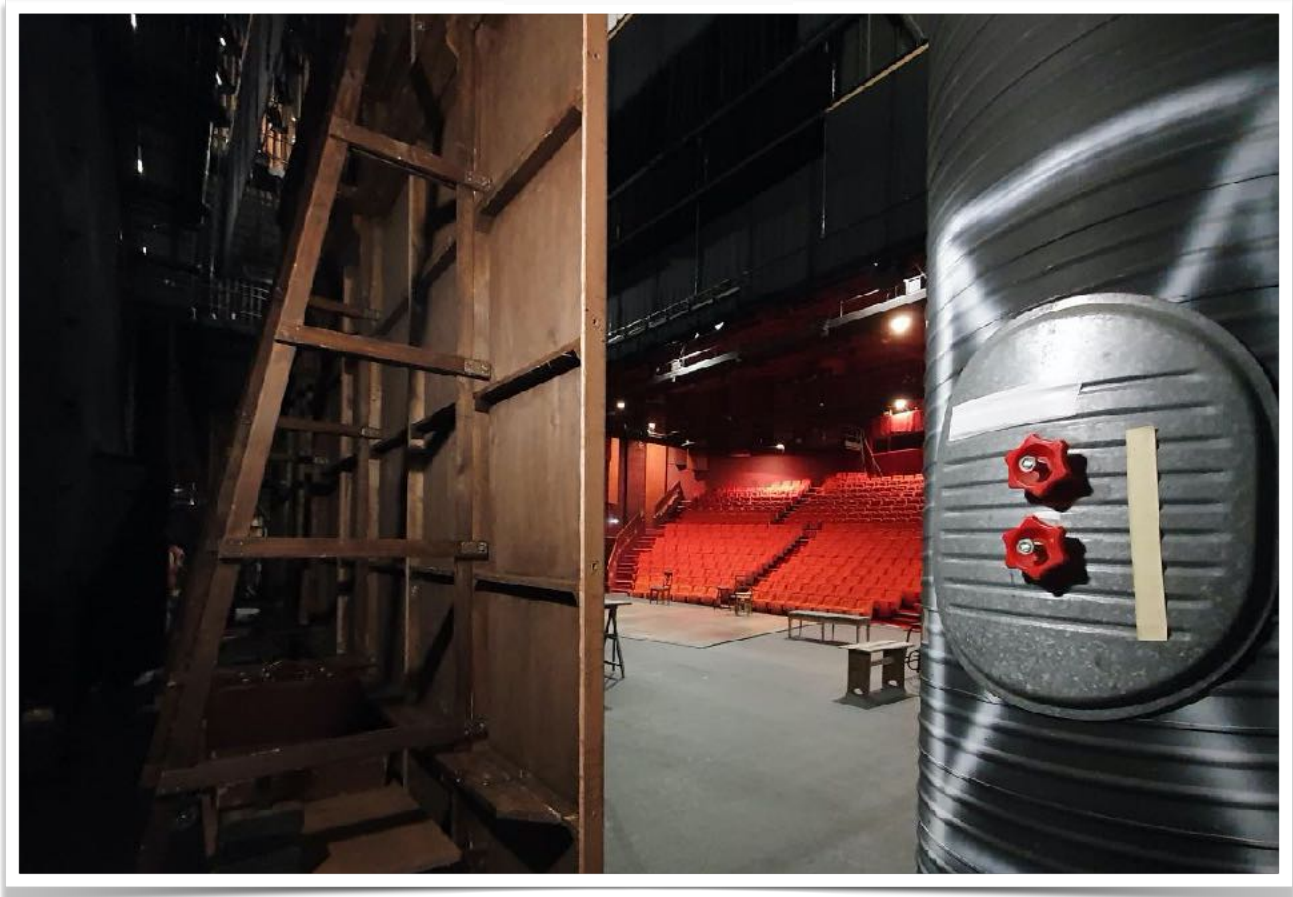
Le patient labeur de la technique vocale qui façonne la voix et le corps du chanteur a pour finalité la transmission des émotions, c'est-à-dire leur expression dans la performance.

A partir de la scène privée de la leçon de chant jusqu'à la scène publique, il s'agira de mettre en évidence et d'expérimenter, étape après étape, la construction du parcours allant des coulisses à la scène, tout en se connectant à soi et à ses émotions propres afin d'interpréter avec justesse.

Ce stage individuel s'adresse aux chanteurs lyriques amateurs de bon niveau (minimum 3 ans de pratique avec professeur) qui souhaitent se préparer à l'interprétation et au jeu scénique en expérimentant les techniques et exercices des professionnels.

« Les coulisses, c'est le seul endroit où la vérité existe. »

David Foenkinos



## DÉROULÉ DE LA JOURNÉE DE STAGE :

### **10h** : Accueil du participant



Vous serez accueillis en amis autour d'un thé/café/chocolat gourmand ou boissons fraîches/jus de fruits.

Vous pourrez stationner votre véhicule sur le site, déposer vos affaires personnelles dans un endroit sécurisé et vous mettre à l'aise.

### **10h15** : Le Souffle - soutien et relâchement



Chanter repose sur deux piliers : respiration et posture. La respiration est un des éléments les plus importants du chant et aussi un des plus complexes à maîtriser. Elle utilise un nombre important de muscles à coordonner, avec une utilisation très précise pour répondre aux besoins du chant exprimé et permettre un bon travail des cordes vocales et des résonateurs.

Après un exercice de relâchement du corps et des tensions en pleine nature, un tapis de sol vous sera distribué vous permettant d'expérimenter les exercices confortablement.

### **10h30** : L'image, de l'autre côté du miroir



Muni (e) d'un miroir, nous proposons un exercice qui a fait ses preuves chez les chanteurs et comédiens et vous permettra de vous connecter à vous-même, d'en apprendre plus sur votre intériorité. Des exercices vont être proposés avec pour thématiques : l'image, les gestes parasites, le ressenti, les émotions, les peurs...

## **10h50** : Nettoyage énergétique



6 mn de nettoyage énergétique bénéfique pour aider à l'élimination de toute l'énergie négative et pour le rétablissement d'un bon équilibre émotionnel. Les vibrations et les fréquences d'une puissante et interpellante musique vous guideront dans ce moment de lâcher-prise efficace en 3 phases. Debriefing

## **11h00** : Pause avec Soi de 5 min dans la nature



Un grand bol d'air dans la nature lors de cette pause où vous sera servie une boisson. Il s'agit ici de changer d'air, de se reconnecter à soi, de reprendre son souffle, en silence.

## **11h05** : Remise en mouvement et chauffe vocale



Exercices pour redynamiser le corps et l'esprit : apprendre à stimuler la production d'adrénaline et de cortisol utiles à la performance scénique. Découvrir les techniques pour normaliser la tachycardie et le trac avant la scène.

## 11h10 : Votre chant : technique - interprétation-rendu



Chauffe vocale suite puis Interprétation de l'air que vous aurez préparé : votre prestation sera analysée par l'oeil expert de Carole Chabry. Travail technique détaillé de votre air. Analyse du Langage non verbal, de l'interprétation, axes d'amélioration par la mise en place de solutions concrètes adaptées à votre cas.

## 12h50 : Debriefing de la prestation individuelle



Débriefing, dans la bienveillance et le non jugement.

“La partition est une chose, le chant en est une autre. Ce qu'il faut, c'est avoir la musique en tête et la chanter avec le corps.” Luciano Pavarotti, 1997

## 12h55 : Remise du Diplôme d'achèvement de la formation



par Espace Vocal, Organisme de Formation : Un diplôme d'achèvement de la formation vous sera remis avant votre départ à 13h.

## Carole Chabry



Licenciée de Langues et Musicologie, j'obtiens un Premier Prix à l'unanimité au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en 1996 et mène pendant 12 ans une carrière lyrique (Scala de Milan, Capitole de Toulouse, Palais des Congrès de Paris, Théâtre des Champs-Élysées, Opéras en France et à l'étranger...). En 2004, je fonde ma société Espace Vocal et enseigne le chant lyrique, mène des stages via ma marque déposée Voice Staging et propose l'innovation Bain de Son, alliance de la vibration de la voix lyrique, et de la sophrologie.

Après avoir suivi des formations de PNL, j'accompagne depuis 2009 les dirigeants d'entreprise et leurs collaborateurs dans leur démarche de réappropriation de leur voix au service de leur image. J'apporte à mes clients via mon expérience de la scène, les techniques de projection de la voix et de soi afin de booster leur leadership en accord avec leurs valeurs.

La presse en parle : [LE PARISIEN](#) - [OPERA INTERNATIONAL](#) - [INNOVATION MAG](#) - [INNOV'ART](#) - [ELLE...](#)

### Tarif:

- 
- 1/2 Journée de Stage en individuel de 10h à 13h boissons incluses : 245,00 €  
une facture vous sera remise. Règlement chèque, espèces ou virement  
En cas de paiement par virement, un mail sécurisé vous sera envoyé.
  - Espace Vocal, Organisme de Formation - Expert - n° 11 78 81626 78  
SIRET : 534 185 806 000 21 - APE : 8552Z



**ESPACE VOCAL**  
*Carole Chabry*

**Espace Vocal vous accueille sur RV au :**

10, rue de la Chapelle Saint-Léger - le Chenet 78270 Blaru

Accès : A13 sortie 15

+ 33 6 63 24 39 56 / + 33 9 82 58 26 46

contact.espacevocal@gmail.com



Ils font confiance à Espace Vocal :



**Espace Vocal**

Carole Chabry, Fondatrice

1er Prix du CNSMDP

[www.espacevocal.fr](http://www.espacevocal.fr) - [www.baindeson.com](http://www.baindeson.com) - [www.operaproche.fr](http://www.operaproche.fr)