



Bien chanter tout au long de la vie « le corps et la présence au service de la voix », tel est le fil conducteur de la saison 2 de ce week-end de formation construit en Inter-Fédérations. Cette formation s'adresse au choriste désireux d'être bien dans son corps pour être bien dans son chœur et soucieux de consolider et de préserver son potentiel vocal.

Elle aura lieu les 14 et 15 décembre 2024 à la [Maison diocésaine d'accueil 70, rue Victorine Deroide à MERVILLE \(59660\)](#).

- Accueil à partir de 9H00 le samedi, clôture dimanche à 17H00 -.

Construit par les deux intervenants, Arnaud VAN DE CAUTER et Flávio MACIEL DE SOUZA, le programme s'articule autour d'ateliers en tutti ou rotations et de séquences de chant en tutti durant lesquels il s'agira de trouver la voie pour trouver sa voix.

- Un atelier intégration corporelle à l'appareil vocal afin de repérer de nouvelles capacités musicales, techniques et artistiques en s'appuyant sur l'instant présent, la méthode Feldenkrais et la Somatic Experiencing ;
- Un atelier de chant en pleine conscience centré sur l'expression des émotions dans l'instant présent à travers la musique.

L'objectif de ces ateliers repose sur 3 axes :

1. Confort de l'appareil vocal et fluidité du geste :

- Améliorer la posture et le confort ;
- Réduire les tensions ;
- Se prémunir des douleurs ;
- Développer et conserver la fluidité du geste artistique.

2. Gestion du stress de performance :

- Apprendre à travailler avec le stress en tant qu'énergie dynamique plutôt que contre le stress en tant que manifestation paralysante ;
- Retrouver ou renforcer la confiance en soi ;
- Développer son plein potentiel en tant que chanteur ;
- Augmenter la qualité de présence et d'Être.

3. La respiration au service du chant et de la gestion du stress :

- Prendre conscience du corps et de l'appareil vocal tout en améliorant sa capacité d'auto observation ;
- Développer l'écoute de sa voix et de « la voix » du groupe ;
- Découverte ou redécouverte de l'improvisation vocale et de la percussion corporelle ;
- Chanter des extraits de musiques du monde.

Les Intervenants

 <p>Arnaud Van De Cauter</p>	<p>Organiste et concertiste, Arnaud est professeur d'orgue au Conservatoire Royal de Musique de Liège et professeur de Formation Corporelle au Conservatoire Royal de Musique de Mons (ARTS). Praticien en Somatic Experiencing, il est spécialisé dans la qualité de la présence sur scène et la gestion du stress de performance. Il a débuté son parcours en éducation somatique - Feldenkrais il y a plus de trente ans auprès de Jean Grauwels (Waterloo) avant de continuer avec la sophrologie (école Belge de Sophrologie - Bruxelles), la psychanalyse analytique jungienne (SBPA) et la Somatic Experiencing (Polarity Bildungszentrum – Zurich).</p>
 <p>Flávio Maciel de Souza</p>	<p>Compositeur, guitariste, chanteur, acteur, Flávio est professeur de guitare et de chant à Bruxelles. Il a suivi de nombreuses formations au Brésil : cours d'expression corporelle, vocale et de danse pour le théâtre et l'école technique d'art dramatique de Sao Polo. Pour lui, « Le chant est une expérience de la voix et du corps, cet instrument fantastique ! Et quand cette expérience est partagée en groupe, elle devient d'autant plus puissante ».</p>

Tarifs :

Chanteur À Cœur Joie, Multiphonie : **70€**

Chanteur non adhérent : **100€**

Ces tarifs comprennent les 3 repas.

La **nuitée** possible sur place est **en option** pour un coût de **42,50€ en chambre individuelle et 30,50€/pers en chambre de 2**, draps fournis et petit déjeuner compris.

Seul le paiement valide l'inscription. En cas de désistement après le 25 novembre, l'organisation se réserve le droit de retenir des pénalités de dédit à hauteur de 50% du montant de l'inscription.

Les modalités de paiement sont mentionnées sur le [formulaire d'inscription](#) accessible jusqu'au 25 novembre 2024.

Pour votre confort, munissez-vous d'un tapis de sol, d'une couverture et d'un coussin.