

AU PROGRAMME

Un premier cours privés de 60 minutes, puis 11 cours privés de 45 minutes sur une durée d'environ 3 mois, soit environ 1 cours par semaine. Le rythme est adaptable en fonction des capacités de chacun.

Le cheminement peut viser à aborder les notions suivantes :

- Ancrage dans le corps par une attention consciente à celui-ci.
- Amélioration de la respiration par l'attention consciente et des exercices variés.
- Développement de la voix par une attention consciente au corps, aux émotions, aux pensées et à l'action du souffle.
- Sons et chants intuitifs pour faire évoluer la posture, l'attitude et la voix.
- Exploration et intégration de l'articulation des voyelles et consonnes.
- Exploration et intégration des ressentis vibratoires dans le corps et de l'effet des différentes voyelles et consonnes sur la résonance.
- Exploration et intégration de la notion de soutien de la voix (gestion de la contre-pression vers le bas du corps). Accompagner le processus corporel pour mieux maîtriser la voix.
- Improvisation sur différents thèmes tels que les émotions (peur, tristesse...) les sentiments (gaieté, nostalgie, lourdeur...), les types d'expressions (conte, documentaire, déclaration...)
- Exploration de la « colonne vibratoire » qui relie le ventre au sommet du crâne en passant par notre coeur.
- Apprentissages intuitifs en lien avec les objectifs spécifiques de l'élève.
- Approche vibratoire de la gestion émotionnelle (observation des mises en vibrations, des automatismes psychologiques, du processus créatif conscient).

Proposition de base :

Le canevas ci-dessous présente différents thèmes qui peuvent être abordés au fil des cours en fonction des besoins, envies et aptitudes de l'élève. De nombreux aspects ne sont pas exprimés ici mais seront abordés si nécessaire (posture, accueil des émotions et pensées, découverte des voix de tête, coeur, ventre, oser être soi, se laisser inspiré par le souffle pour parler ou chanter, prêter attention aux automatismes limitants, aux vibrations, etc.)

Les sons ou chants intuitifs sont en principe utilisés comme approche de base pour chaque exploration.

A partir du deuxième cours, je transmets des exercices de respiration, relaxation et ancrage pour préparer le corps, apaiser les émotions et le mental, ramener l'attention dans la conscience multidimensionnelle de l'être.

- **Cours 1** : Prise de contact, présentations, plongée dans les sons intuitifs.
- **Cours 2** : Sons intuitifs simples afin d'aller vers plus de lâcher-prise et de confiance. Equilibrage de l'attention envers l'inspiration et l'expiration-voix.
- **Cours 3** : Exploration libre des résonateurs, de la modulation des sons.
- **Cours 4** : Notion de soutien de la voix.
- **Cours 5** : Découverte du «Triangle du Chat» pour l'articulation des voyelles.
- **Cours 6** : Chant couché ou dans des positions variées.
- **Cours 7** : Expression des émotions, des sentiments. Jeux de rôles.
- **Cours 8** : Découverte des consonnes, de leur rôles, différence entre mélodie et rythme, placement des voyelles et consonnes dans la phrase parlée ou chantée
- **Cours 9** : Apprentissage sur un texte ou un chant inconnu avec une approche intuitive.
- **Cours 10** : Suite du cours 9.
- **Cours 11** : Approfondissement des notions abordées jusque là, en fonction des besoins et envies.
- **Cours 12** : Suite du cours 11

DATES

Les dates des cours privés sont fixées en fonction du rythme et des disponibilités de chacun, du lundi au vendredi, entre 9h00 et 20h00, éventuellement le samedi sur demande.
Sur mon site, un lien permet de planifier les cours de 45 minutes directement en ligne, sans payement (au bas de la page «La Voix Connectée»).

CONDITIONS DE PAYEMENT

Coût total : 750.- CHF

Une somme de 50.- CHF est due au premier cours. Celui-ci dure 60 minutes.

La suite du payement pour les cours de 45 minutes doit être versée d'avance, à raison de 200.- le premier mois, 250.- le deuxième mois et 250.- le troisième mois.

Si je n'ai pas reçu le payement à temps, je me permettrai de reporter un cours qui serait déjà planifié.

En cas d'abandon de la formation, de votre part, à partir du deuxième cours ou ultérieurement, les sommes déjà versées ne sont pas remboursées.

En cas d'arrêt de la formation pour une cause qui me serait due, je m'engage à rembourser la totalité des cours payés d'avance et pas encore reçus.

Le payement se fait en principe par virement bancaire.

Coordonnées bancaires :

Madeleine von Kaenel

Chemin Aimé-Nicollérat 35

1880 Bex

Banque Raiffeisen

IBAN : CH26 8080 8003 7953 9458 7

CONDITIONS DE REPORT DE COURS

Un cours peut être reporté jusqu'à 24 heures avant le début de celui-ci. En-deçà de ce délai, le cours ne sera en principe pas remboursé.

PREREQUIS, MATERIEL ET CONDITIONS D'APPRENTISSAGE

Cette transmission s'adresse aux personnes de plus de 16 ans. Aucun pré-requis n'est nécessaire. Chacun se présente tel qu'il est, avec la voix, les compétences et les objectifs qu'il a.

Les cours sont donnés via Zoom ou Google Meet.

Je recommande d'avoir une bonne installation pour suivre un cours en ligne. La qualité de mon enseignement en dépend.

La sonorisation est importante. Se procurer un meilleur micro si nécessaire.

Vérifier aussi le débit du réseau. Il est important que le temps de latence (ou ping) ne soit pas trop long. Vérifier par exemple sur le lien suivant: [.https://www.ariase.com/box/test-vitesse](https://www.ariase.com/box/test-vitesse) . Une latence de moins de 25 est idéale.

La webcam intégrée ou ajoutée doit me permettre de vous voir, avec un bon éclairage, en position assise et aussi debout, de la tête aux pieds, y compris avec des mouvements sur les côtés.

Faire un test technique avant le premier cours pour s'assurer de la qualité et du bon fonctionnement de l'installation.

Tester aussi la plateforme choisie, Zoom ou Google Meet.

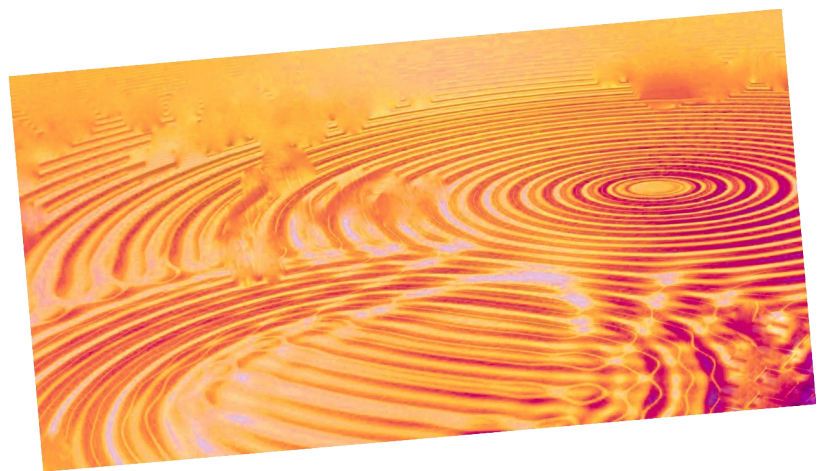
Veiller à être pleinement disponible durant tout le cours, dans un espace calme, dans lequel parler et chanter à voix forte ne dérange personne.

Il n'est en principe pas nécessaire de prendre des notes.

Avoir une chaise ou tabouret confortable, avec une assise plutôt haute.

Avoir un verre d'eau à portée de main.

Persévérance, régularité et compassion envers soi, lorsque des difficultés surviennent !



PLUS D'INFORMATIONS

Vous en saurez plus sur moi, sur mon approche, sur les cours, ateliers et retraites en présentiel, en visitant le site www.artistedevie.ch ou en me contactant au (+41) 077 475 03 95 .

Au plaisir d'une rencontre vibrante !

Madeleine