



Epanouissement personnel par la pose de voix et le chant intuitif

## « QUE LE SOUFFLE ENCHANTE MON CORPS ET MA VIE ! »

**Chanter**, c'est jouer de mon propre instrument, m'animer, me rendre pleinement vibrant et vivant.

**Chanter**, c'est relier mon souffle et ma matière, mon ciel et ma terre.

**Chanter**, c'est ressentir et partager mes harmonies et disharmonies, mes paroles et silences, mes impressions et émotions.

**Poser ma voix**, c'est d'abord accueillir et accepter mes sons, mes chants, tels qu'ils sont.

**Poser ma voix**, c'est prendre le temps de ressentir, comprendre, conscientiser, intégrer ce que le souffle, inspiration et expiration, fait vivre en moi et comment le chant s'enracine, s'élève, résonne et se propage.

**Poser ma voix**, c'est faire de la place en moi, de la tête aux pieds. C'est apprendre à soutenir avec puissance, confiance, souplesse et agilité, le chant que je crée et qui me recrée.

**Chanter intuitivement**, c'est découvrir librement mon intériorité, explorer les possibilités infinies de ma voix. C'est m'amuser avec mon corps et m'émerveiller de sa capacité à moduler le souffle et les sons.

**Chanter intuitivement**, c'est percevoir que mon âme aime habiter mon corps. Mon âme m'inspire, m'ouvre, me vitalise, me façonne, me redresse et libère mon chant dans une mélodie unique qui ne ressemble qu'à moi.

**Chanter intuitivement**, c'est me découvrir en profondeur et dire au monde qui je suis, avec vigueur !

### ANIMATRICE

Je m'appelle Madeleine von Kaenel. Je suis chanteuse et artiste. Je vis et travaille à Bex (Vaud). Passionnée par le chant et la voix depuis mon jeune âge, mon approche est basée sur mon expérience du chant choral et soliste, sur mon vécu personnel et profond de libération de la voix par les chants et mouvements intuitifs, ainsi que sur les enseignements suivis auprès de plusieurs professeurs, dont Anne Ramoni et Maryse Innis, chanteuses lyriques.

J'utilise aussi mes compétences en danse (Méthode Margaret Morris), en improvisation théâtrale (cours avec Benjamin Cucho) et en méditation pleine conscience.

Je me fie à mes connaissances, à mes intuitions et à ma sensibilité empathique pour guider et faire évoluer le cours en fonction des besoins et envies des participants, en respectant le rythme de chacun.

## DEROULEMENT

Cette voie se déroule principalement en cours privés. Elle s'adresse à toute personne qui souhaite aller à la rencontre de sa voix, l'accueillir, la faire évoluer dans le but de chanter ou d'être simplement plus à l'aise avec elle au quotidien.

Deux ateliers en groupe ou deux cours en duo complètent ce cheminement. Cela permet de découvrir ce que le chant peut apporter dans une communauté et de mieux conscientiser, au travers de la voix, son propre vécu au sein du groupe ou dans une relation plus proche.

### MODULE 1 individuel

**12 cours privés de 60 minutes sur une durée d'environ 6 mois.**

Soit 1 cours toutes les deux semaines, adaptable en fonction des disponibilités et du rythme d'avancement.

Le cheminement vise à aborder les notions suivantes :

- Ancrage dans le corps par des exercices de marche et mouvements conscients.
- 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 sur la résonnance.
- Exploration et intégration de la notion de soutien de la voix (gestion de la contre-pression vers le bas du corps). Renforcer la base pour mieux s'élever et maîtriser la voix.
- Exploration de la «colonne de chant» qui relie le périnée au sommet du crâne en passant par notre coeur, centre de l'expression de la joie par le chant !
- Improvisation sur différents thèmes tels que les émotions (peur, tristesse...) les sentiments (gaité, nostalgie, lourdeur...), les types d'expressions (conte, documentaire, déclaration...)
- Apprentissage d'un chant simple par un processus intuitif
- Oser chanter seul devant quelqu'un en étant bien présent

**Proposition de base :**

**Le canevas ci-dessous présente différents thèmes qui peuvent être abordés 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 chanter par le souffle, etc.)**



**Le chant intuitif est en principe utilisé comme approche de base pour chaque exploration.**

**A partir du deuxième cours et généralement au début de chaque cours, je transmets des exercices de marche, respiration, relaxation et ancrage pour préparer le corps, apaiser les émotions et le mental, ramener l'attention dans l'ici et maintenant.**

- **Cours 1** : Prise de contact, présentations, plongée sans filet dans le chant !
- **Cours 2** : Chant intuitif simple afin d'aller vers plus de lâcher-prise et de confiance. Equilibrage de l'attention envers l'inspiration et l'expiration (chant).
- **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. Se redresser avec le soutien du chant.
- **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 chantée
- **Cours 9** : Apprentissage d'une chanson inconnue avec une approche intuitive.
- **Cours 10** : Suite du cours 9. Oser chanter une chanson seul devant l'enseignante..
- **Cours 11** : Approfondissement des notions abordées jusque là, en fonction des besoins et envies.
- **Cours 12** : Suite du cours 11

## MODULE 2 en relation avec d'autres personnes

### A choix

- Deux ateliers en groupe ou
- Deux cours DUO

J'organise régulièrement des **ateliers pour petits groupes** (2 à 12 participants). L'intérêt de cette approche est de découvrir en s'amusant ce qui se passe dans l'interaction aux autres par le chant.

- Se faire confiance et faire confiance aux autres.
- Equilibrer l'attention à soi et aux autres.
- Improviser tous ensemble sans craindre les disharmonies.
- Oser être soi et accueillir avec aisance et bienveillance ce qui vient des autres.
- Rencontrer les autres par l'écoute et la sensibilité aux sons, aux vibrations.
- Développer une meilleure présence, ici et maintenant, en dépassant les inquiétudes.

Les **cours DUO** s'adressent à deux personnes qui ont une relation proche ou intime (couple, amis, parent - enfant, grand-parent – enfant, collègues...). On utilise la pose de voix et le chant intuitif pour prendre conscience de ce qui se joue entre les deux personnes, pour observer les rôles que chacun adopte spontanément, les craintes et tensions qui peuvent exister. Je propose des pistes pour harmoniser la relation. Par les sons et chants, par le jeu, par l'attention consciente à soi et à l'autre, on cherche à intégrer une manière d'être présent au sein de la relation qui soit plus complète, équilibrée, centrée.

Le participant, s'il choisit l'option des cours DUO, trouvera une personne proche qui est d'accord de l'accompagner (compris dans le prix).

## LIEUX ET DATES

En principe, tous les cours et stages se déroulent au Studio Artiste de Vie, Chemin Aimé-Nicollerat 35, 1880 Bex. Accès possible en voiture et transports publics (Gare de Bex Pont-Neuf à 10 minutes).

Il est possible que les ateliers en groupe doivent être suivi dans un autre lieu, en fonction de ce que j'organise.

Les dates des cours privés et DUO sont fixées en fonction du rythme et des disponibilités de chacun, du lundi au samedi, entre 9h00 et 20h00.

J'informe des dates des ateliers en groupe en fonction de ce que je planifie et des places disponibles.

## TARIF

Forfait pour 12 cours privé de 60 minutes : 900.- CHF

Forfait pour 2 ateliers d'une petite journée en groupe  
ou 2 cours DUO de 60 minutes : 100.- CHF

Coût total, soit, à choix :

- 12 cours privés + 2 ateliers
- 12 cours privés + 2 cours DUO

900.- + 100.- = **1000.- CHF**

Un acompte de 50.- CHF est dû au premier cours. Cet acompte n'est pas remboursé. La suite du paiement doit être versée en totalité (950.- CHF) avant le second cours. Si nécessaire, la somme peut être versée sur les deux premiers mois (500.- CHF + 450.- CHF). En cas d'abandon à partir du deuxième cours ou ultérieurement, je rembourse 50 % du prix des cours qui ne seront pas suivis.

Cette politique de prix se veut comme un encouragement à s'engager pleinement et en conscience sur une voie qui requiert volonté et persévérance. Se libérer de ce qui, en soi, entrave la libre circulation du souffle et de la vibration, est un cheminement qui fait appel à des ressources nouvelles et profondes, parfois mises de côté depuis l'enfance.

## PREREQUIS ET MATERIEL

Aucun prérequis n'est nécessaire. Chacun vient tel qu'il est, avec la voix qu'il a.

Je recommande de porter des vêtements confortables, suffisamment chauds et des chaussons ou chaussettes. Aucun matériel n'est nécessaire, sauf si vous souhaitez prendre des notes.

Eau et fruits secs à disposition.

## PLUS D'INFORMATIONS

Vous en saurez plus sur moi, sur mon approche, sur les stages et cours DUO en visitant le site [www.artistedevie.ch](http://www.artistedevie.ch) ou en me contactant au (+41) 077 475 03 95 .

Au plaisir d'une rencontre enchantée,  
Madeleine von Kaenel

