



# Objectif

Libérer votre voix et assurer votre chant par une connaissance pratique et théorique des outils musicaux de base, dans un contexte convivial et détendu, dont le cadre sera un espace de sérénité à Erquy, en pays de Penthièvre.

## Programme

**La matinée débutera par un réveil corporel en douceur à base de mouvements simples.** Les exercices d'échauffement corporel dont les inspirations sont multiples permettent d'aborder le travail vocal dans les meilleures conditions possibles. Nous pratiquerons des exercices de respiration qui facilitent l'ancrage dans le moment présent et le geste vocal.

**Chaque jour nous travaillerons sur la prise de conscience de la posture,** la dynamique respiratoire l'émission du son, l'éducation de l'oreille par le biais de vocalises ludiques. L'attention sera portée sur l'écoute, la perception des sensations vocales et corporelles afin de permettre une autonomie progressive et une aisance vocale. Ces séances permettront la découverte de la voix pour les débutants ou la clarification des bases techniques pour les plus avancés.

**Nous poursuivrons avec un atelier pour comprendre les enjeux d'une partition de musique de manière simple et ludique,** vous permettant d'aborder celle-ci sans crainte et avec méthode, pour gagner en efficacité. Répondre à vos interrogations ou incompréhensions sur le langage musical. Au programme : histoire de la musique, technique d'apprentissage de lecture du rythme et des notes, déchiffrement, jeux corporels rythmiques et mélodiques... La partition n'aura plus de secret pour vous !

**Nous terminerons l'après-midi par la pratique de chants et polyphonies** simples issues de répertoires variés qui nous permettront de partager le plaisir de sortir sa voix et de vibrer ensemble.

Ce programme conçu pour un tout petit groupe permettra de répondre à des attentes individuelles.

# Organisation de la journée

**8h - 9h** Petit-déjeuner

**9h - 12h30**  
Échauffement corporel\*, suivi d'une séance de technique vocale et polyphonie

**12h30 - 16h** Déjeuner, préparation conviviale commune, puis détente ou balade

**16h - 19h30**  
A jeux vocaux, déchiffrement de chants, monodies duos ou polyphonies simples

\*Les exercices d'échauffement corporel dont les inspirations sont multiples permettent d'aborder le travail vocal dans les meilleures conditions possibles. Nous pratiquerons des exercices de respiration qui facilitent l'ancrage dans le moment présent et le geste vocal.



## Renseignements pratiques

**Frais pédagogiques :** 250 €  
Inscription association Odysseesvoix : 20 €  
Hébergement possible du 06 au 09 : 25 € la nuit avec petit-déjeuner.  
Pension : repas possibles sur place : 12 €

**Dates**  
Accueil : dimanche 06/07 à partir de 17h  
Départ : jeudi 09/07 à 10h

**Organisation pratique**  
Préparation des repas de midi assurée en commun dans un esprit de convivialité. Courses et menus

sont assurés par l'organisateur. Dîners : soirées libres, restaurants, gîte au choix. Cuisine à disposition. L'hébergement au manoir de la Ville Rogon est proposé en chambre de 2 personnes.

**Apporter draps et serviettes, tapis de sol, tenues chaudes, maillot de bain et chaussures de marche.**

**Accès**  
En train : Gare la plus proche : Lamballe, puis covoiturage de Lamballe à Erquy.  
[www.distribus.bzh](http://www.distribus.bzh)