



Formation destinée aux sophrologues

# SOPHROLOGIE ET VOIX

Réf. 2023.01.11

La voix est un instrument fragile qu'il faut préserver. Un moyen de communication qui peut être un atout, mais qui peut aussi nous troubler, en révélant des émotions que nous préférons garder pour nous. La voix, c'est notre corps. On parle plus avec nos mains, nos genoux, notre bassin, qu'avec nos cordes vocales. C'est justement tout l'enjeu. Parvenir à s'exprimer comme on en a envie, sans que la voix ne tremble, sans que le corps envoie des informations qui viennent nous parasiter.

Dans cette formation, nous vous proposons, au travers de l'alliance de la sophrologie et de la pratique vocale, de trouver votre voi(e)x intérieure. Celle qui est franche et assurée. Celle qui vous ressemble et qui vous plaît. Car une voix juste n'est pas une belle voix, c'est une voix en harmonie avec celui qui l'incarne.

## DUREE

2 jours – soit 14h de formation

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de sa voix
- Intégrer le lien direct avec le corps
- Acquérir des outils pour se l'approprier
- Découvrir l'alliance entre sophrologie et voix
- Développer de nouvelles ressources

## PUBLICS

Tous publics

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance de théorie et de pratique
- Exercices autour de la voix
- Réflexions individuelles et collectives
- Séances de sophrologie

## PREREQUIS

Aucun

## PROGRAMME

- La voix et la relation avec soi, avec l'autre
- Le corps et la voix
- La voix dans tous ses états, dans différents contextes
- La voix et les émotions
- Outils pratiques
- Comment trouver sa « juste voix »
- La voix et la créativité
- Le tout entrecoupé de séances de sophrologie

## LE + DE LA FORMATION

- L'originalité des deux méthodes réunies
- Un temps de créativité

## VALIDATION

- Attestation de fin de formation et de présence
- évaluations orales sous forme d'ateliers
- Enquête de satisfaction individuelle

## PRIX

300€ TTC

## FORMATRICES

### Fiona Ait Bounou

Professeur de chant titulaire d'un DE de Jazz  
Spécialiste Sophrologue praticienne certifiée  
avec un 3<sup>ème</sup> cycle d'études d'expert  
en prévention et régulation du stress

### Sylvie Bertrand

Sophrologue praticienne avec 30 années  
d'expérience  
Directrice du CFSD



Pour s'inscrire en ligne à cette formation :  
**Demande d'inscription**