

COACHING VOCAL



Présentation

Le coaching vocal propose des outils autour de la voix: maîtrise, contrôle, présence vocale en travaillant sur la posture, l'intention, la respiration, le regard, la modulation (travail sur les registres), la projection du son, la confiance en soi, le lâcher-prise, par le biais de jeux et exercices.

La voix fait partie de l'identité de l'individu et projette une image inconsciente de la personne sur autrui. La travailler permet d'agir sur cette perception, tant pour soi que pour celui qui écoute. Elle est indissociable de la posture corporelle, de l'intention mentale, de l'intonation que l'on donne pour appuyer des propos, et de l'attitude d'une personne en général.

Le coaching vocal est un précieux outil pour préparer des entretiens professionnels, accompagner des malades, des enseignants dans leur pratique professionnelle, des acteurs, chanteurs, conférenciers, etc... Dans le but d'un épanouissement ou d'un apaisement personnel, elle peut s'avérer aussi très efficace.

Je propose des séances individuelles ou des stages. Une formule peut amener à l'autre, tout dépend de la perception qu'a la personne de sa propre voix et d'elle-même (confiance en soi) au départ.

Un bilan personnel est proposé dans les stages d'une journée, pour repérer les problématiques propres à chacun. Il n'est pas envisagé dans les stages d'une ou deux heures.

L'intervenante

Raphaèle Belliard, 48 ans, en activité depuis 27 ans

- professeur de musique (piano, chant, flûte, solfège, éveil musical) dans différentes structures (écoles, collèges, lycées, associations, écoles de musiques).
Titulaire du CAPES interne de l'Enseignement sous contrat.
- intervenante (dans le cadre des TAP, projets scolaires, ateliers chant dans les hôpitaux et associations)
- musicienne dans différentes formations (expérience scénique dans les CHOUPA CHOUPE (opéra rock manga), BOUILLON BLANC (folk), AELE (chanson française en solo), ATMOSPHERES (variété/jazz), BLABLABAND (blues/rock), MELTING POTÉS (salsa) concerts de musique classique, musique ancienne, etc... ..).
- Formation en théâtre et danse (9 ans de cours et stages).
- Polyinstrumentiste (chant, piano, flûte traversière et à bec, basse, guitare).
 - Pratique régulière du yoga.
 - Auteur-compositeur-interprète.
- Auto entrepreneur (école Aèle Musique à Bagnères de Bigorre) depuis 5 ans.
- Création et adaptation de comédies musicales (le livre de la Jungle, Charlie et la chocolaterie, le Soldat rose, Emilie Jolie, etc...).
- Direction de chœurs et d'orchestre (actuellement dans l'Association Bouillon Blanc).
 - Coach vocal à Bagnères de Bigorre et pour un syndicat d'enseignants.
 - Formation en psychophonie.



Les différentes formules

1/ LES STAGES

Ils sont modulables, en fonction du budget, du nombre de personnes intéressées (6 par stage), et des problématiques des stagiaires. Un devis sera étudié pour chaque projet.

- STAGE de 1h

- STAGE de 2h

- STAGE d'une journée (7h incluant un bilan personnel)

Un livret d'exercices sera donné lors de chaque session. Une dimension pédagogique peut être proposée sur demande (comment animer un atelier vocal par exemple) et étudiée en fonction du profil des stagiaires.

Je travaille sur le lâcher prise, la posture (avec bascule du bassin pour aligner la colonne vertébrale et s'ancrer), la projection du son, la respiration, l'intonation et l'intention qu'on met dans la phrase (dimension intérieure, image mentale pour simuler une émotion) en lien avec le geste. Je passe souvent par des jeux de théâtre, des lectures de textes et bien sûr, des chants!

C'est une formule que je trouve plus stimulante dans un premier temps que des séances individuelles (pour certaines personnes), car elles induisent un partage et une acceptation de l'autre avec ses différences et ses problématiques, le tout dans l'amusement, la concentration et la bienveillance. On ne regarde plus seulement sa problématique, mais on aperçoit celle des autres et on chemine ensemble pour la dépasser au travers de jeux collectifs qu'on peut reprendre seul à la maison. Le but est de retrouver son enfant intérieur...et éventuellement de libérer des émotions enfouies depuis l'enfance. C'est parfois douloureux, mais toujours libérateur, car on dénoue beaucoup par la voix de très anciens blocages... Et les autres stagiaires sont là pour nous accompagner et nous encourager.

2/ LES SEANCES INDIVIDUELLES

1 séance : 45€

5 séances: 210€

10 séances: 415€

Dans mes locaux à Bagnères de Bigorre, dans des locaux d'entreprise (une salle tranquille de 10 m2 minimum), ou par Skype (par webcam).

Des frais de déplacement sont à envisager pour tout projet en dehors de Bagnères de Bigorre (65/Hautes Pyrénées)

Aèle Musique

2, av B et J Baillaud

65 200 Bagnères de Bigorre

06 83 81 19 52

<http://belliardraph.wixsite.com/coaching-vocal-aele/accueil>

aelemusique.vpweb.fr

