Introduction au coaching vocal

12 h 207,00 €

Public

Coach professionnel ou privé, conseiller en bien-être, conseiller en image, toute personne intervenant dans la relation d'aide ou l'amélioration du bien-être d'autrui ...

Prérequis

Aucun prérequis

Objectifs

Bien connaître et gérer sa voix permet une amélioration de son bien-être physique et mental mais aussi de sa communication et de ses relations. Etre bien dans son souffle et sa voix garantit une meilleure confiance et estime de soi, une amélioration de la gestion du stress et des émotions ainsi qu'une meilleure affirmation de soi tant au niveau professionnel que privé.

Cette formation vise à aider l'autre à se sentir plus en harmonie avec lui-même, les autres et le monde qui l'entoure par une amélioration de ses qualités respiratoires et vocales.

Décodage vocal : débit, tonalité, musicalité, émotions, couleurs, ... la voix est porteuse de messages. Que dit de moi ma voix ? Qu'est-ce que l'autre me dit à travers sa voix ? Le décodage vocal est un exercice élémentaire qui permet de trouver les outils adaptés au travail de la voix dans le moment présent.

Echauffement corporel :

- travail sur la posture corporelle par une série d'exercices visant la détente et la tonicité
- amélioration de l'ancrage et de la verticalité
- amélioration de la circulation de l'énergie vitale
- travail spécifique sur la tonicité du masque (crâne, joues, bouche, mâchoire, lèvres)

Souffle et Voix :

- trouver énergie, profondeur et calme dans l'inspiration
- libérer les tensions physiques, blocages émotionnels et contrôle du mental qui bloquent la voix
- développer la puissance et la profondeur de la voix -
- ressentir le lien entre Souffle, Corps et Voix

Méditation sonore

- développer la présence à Soi
- s'intérioriser et s'apaiser grâce à la respiration consciente et à la vibration du son
- améliorer la résonance de la voix parlée
- enrichir le timbre - améliorer la maîtrise de son débit vocal

Exercices d'articulation :

- améliorer la prononciation et la diction
- muscler la voix
- clarifier la communication

Informations pratiques

- **Droit d'inscription**
  207,00 €

- **Horaires**
  Liège
  - Du 7 juin 2024 au 21 juin 2024
    De 9h à 16h

- **Certificat - Attestation**
  Attestation de participation

Introduction au coaching vocal - Les vendredis 7 et 21 juin 2024, Liège

Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 207,00 €

Dates de formation
Les vendredis 7 et 21 juin 2024

Horaire
De 9h à 16h

Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

04/229.84.60

http://google.be *(http://google.be)*

Formateur
Bénédicte Dumonceau, thérapeute vocal