



STAGE VOIX - XPEO

LE CHANT ET L'ÉNERGIE

Du dimanche **12 juillet** au mardi **14 juillet** 2015, à Autrans, Isère



Reconsidérer sa voix : explorer la pensée et le geste qui génèrent la production sonore et musicale

C'est en
isère

Stage pour débutants et avancés. La méthode XPEO permet d'aller vers la conscience et l'optimisation du geste et de tendre vers une plénitude vocale, sans avoir à exagérer le travail musculaire. Le chanteur se trouve alors engagé dans le chemin d'un recentrage personnel, ainsi que celui d'une ouverture plus grande à la pratique musicale collective.

- Revisiter la posture du chanteur et comprendre ses besoins de tonicité et de détente.
- Explorer la sensation du réflexe respiratoire dans différentes postures, et l'approprier pour l'utiliser à la demande d'une phrase à chanter.
- Comprendre la similitude entre les processus de résonance et d'énergie.
- Affiner la conception et la perception du son individuel et du son collectif.
- Comprendre et affiner son imagination pour abandonner un contrôle trop direct du son.
- Reformuler ses demandes afin d'accéder à une réponse subtile du corps.
- Se laisser traverser par la construction musicale sans perdre la représentation du schéma corporel.
- La synchronisation voix/respiration.
- Les registres vocaux, la résonance, l'utilisation des voyelles et des consonnes.
- Mise en pratique polyphonique : recherche des autres voix comme repère, mise en place de petits canons pour les débutants et de petites pièces à trois voix pour le groupe des plus avancés.

LE PROGRAMME

Dimanche 12 juillet

Accueil à partir de 14h

14h30 – 15h30 : Eveil de la conscience corporelle

15h30 – 16h : Jeux de perception de l'espace et du temps (déplacements sur des vocalises)

16h15 – 17h45 : Principes respiratoires et connexion sur des phrases chantées. Observations des gestes respiratoires. Le grave et l'aigu dans le corps et dans l'imagination

18h30 : apéro dînatoire (chacun apporte ce qu'il veut)

En option à 20h30 : concert à Autrans de Yael Naim, billets en vente sur : www.vercorsmusicfestival.com

Lundi 13 juillet

9h – 10h : Eveil de la conscience corporelle

10h – 10h30 : Jeux de perception de l'espace et du temps (déplacements sur des vocalises)

10h45 – 12h15 : Principes respiratoires et connexion sur des phrases chantées. Observations des gestes respiratoires. Le grave et l'aigu dans le corps et dans l'imagination

Pause déjeuner

13h30 – 15h30 : Temps libre (balade, pratique libre...)

15h30 – 18h : Apprentissage d'un canon à trois voix, tous niveaux confondus

18h – 19h : Apprentissage d'un nocturne de Mozart à 2 ou 3 voix, pour les personnes lectrices ou ayant une pratique du chant choral

Pause dîner

21h – 22h30 : Pratique d'ensemble

Mardi 14 juillet

9h – 10h : Eveil de la conscience corporelle

10h – 10h30 : Chant et perception de l'espace

10h45 – 12h15 : Les registres vocaux : la voix de tête, la voix de poitrine, le mixage

Pause déjeuner

14h – 16h : Reprise de toutes les pièces et répétition

16h – 17h : Concert

17h30 : Fin de stage

INFORMATIONS PRATIQUES

Participation pour le stage : 150 €

Lieu : Institut XPEO d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, à côté de l'Escandille, Autrans

Renseignements au : 06 23 63 41 20 • www.xpeo.fr

Hébergement : renseignez-vous auprès des offices de tourisme. Autrans : 04 76 95 30 70, Méaudre : 04 76 95 20 68
<http://autrans-meaudre.com>

Possibilité de réserver le déjeuner et le dîner à l'Escandille : 17 € / repas

LES ENSEIGNANTS



FABIENNE COLSON

Artiste lyrique en activité, directrice artistique de la compagnie l'Empreinte Vocale. Elle participe depuis 20 ans aux productions des Musiciens du Louvre et des Arts Florissants. Elle explore et se forme à différentes techniques énergétiques depuis plusieurs années. Elle inclut la méthode XPEO dans sa pratique du chant.



PAUL WOO FON

Enseignant de Tai Chi Chuan depuis plus de 30 ans. Il dirige l'ITCCA Grenoble (International Tai Chi Chuan Association) qu'il a fondé en 1986. Il a développé la méthode XPEO pour mettre l'utilisation de l'énergie Qi à la portée de tous, l'appliquer à une large variété de pratiques corporelles et en étendre les bienfaits au quotidien.

