

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.

INFORMATIONS PRATIQUES

Participation pour le stage : 180 €

Lieu : Institut XPEO d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, 929 route de la Sure, 38880 Autrans

Inscription & renseignements :

Tél. 06 23 63 41 20 • communication@xpeo.fr • www.xpeo.fr

Hébergement à l'Escandille, à contacter directement :

Tél. : 04 76 95 32 02 • escandille@capfrance.com

STAGE VOIX - XPEO

LE CHANT ET L'ÉNERGIE

Du vendredi 1^{er} au dimanche 3 juillet 2016, à Autrans

Reconsidérer ses perceptions pour envisager de programmer sa production sonore sur les principes internes de l'énergie



Stage pour débutants et chanteurs plus avancés désireux d'enrichir leur pratique par d'autres repères.

La pratique de la méthode XPEO permet d'aller vers la conscience et l'optimisation de tous les gestes, qu'ils soient destinés au mouvement dans l'espace ou aux gestes qui génèrent la voix.

Le praticien XPEO-chanteur se trouve alors engagé dans le chemin d'un recentrage personnel, ainsi que celui d'une ouverture plus grande à la pratique musicale avec un ou plusieurs partenaires.





LE CHANT ET L'ÉNERGIE

OBJECTIFS DU STAGE

- Adapter ses postures de chanteur pour accueillir la vibration sonore
- Explorer les sensations du réflexe respiratoire pour les reproduire à la demande
- Simplifier la synchronisation de la respiration et de la voix
- Affiner la conception et la perception du son individuel et du son collectif
- Reformuler ses demandes afin d'accéder à une réponse subtile du corps
- Se laisser traverser par la construction musicale sans perdre la représentation de son schéma corporel
- Utiliser et affiner son imagination pour abandonner un contrôle trop direct du son
- Mise en pratique polyphonique : recherche des autres voix comme repère, mise en place de petits canons et de petites pièces pour les plus avancés
- En option : séances particulières sur un chant que vous avez déjà commencé à travailler

PROGRAMME

Vendredi 1^{er} juillet

Accueil à partir de 10h

10h30 – 11h30 Éveil de la conscience corporelle avec Paul Woo Fon

11h30 – 12h30 Perception de l'espace et dosage vocal. Voix parlée, voix chantée. Exercices dans l'espace.

Pause déjeuner

14h – 15h30 Temps libre .

Séances particulières en option : 20 min avec Fabienne Colson

15h30 – 16h15 Remise en route avec des exercices XPEO et observation de la respiration.

16h15 – 17h30 Adaptation du réflexe respiratoire à des phrases parlées, puis chantées. Travail à deux, quatre, puis tout le groupe.

17h45 – 18h30 Apprentissage d'une polyphonie simple.

18h30 Apéro (chacun apporte ce qu'il veut)

Samedi 2 juillet

9h – 10h Éveil de la conscience corporelle

10h – 10h30 Jeux de vocalises et de respirations

10h45 – 12h15 Canon à trois voix, gestion du grave et de l'aigu, par la connaissance des registres, des résonateurs et de l'imagination.

Pause déjeuner

13h30 – 15h Temps libre et séances particulières

15h – 16h Exercices XPEO

16h – 17h Suite de l'apprentissage d'une polyphonie simple

17h15 – 18h30 Montage du chant à deux voix débuté la veille.

Dimanche 3 juillet

9h – 10h Éveil de la conscience corporelle

10h – 10h30 Jeux sur les registres vocaux

10h45 – 12h15 Apprentissage d'un canon

Pause déjeuner

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

16h – 17h Concert des stagiaires « work in progress »

Fin du stage à 17h30

SÉANCES PARTICULIÈRES

Après la pause déjeuner, Fabienne Colson vous accompagne sur un chant que vous avez travaillé au préalable.

Séance de 20 min • Tarif : 10 €

En fonction des places disponibles : faites votre demande par mail au moment de votre inscription au stage : communication@xpeo.fr

SAMEDI À 21H

Récital piano et chant
à l'Institut XPEO

Promenade dans le répertoire lyrique
Fabienne Colson et Laurence Garcin