

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 : 190 €

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

Prévoir : chaussons ou bonnes chaussettes pour l'intérieur

Inscription & renseignements :

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

Hébergement à l'Escandille

STAGE VOIX - XPEO à Autrans LE CHANT ET L'ÉNERGIE

Du vendredi **30 juin** au dimanche **2 juillet 2017**



**Reconsidérer la perception
de sa voix pour envisager sa
production sonore sur les
principes internes de l'énergie**

Stages tous niveaux : débutants, amateurs, ou 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 s'engage vers un recentrage personnel, une production sonore envisagée énergétiquement, ainsi qu'un ancrage corporel plus aisé. Ainsi conduit, l'instrument-voix se prête autrement à la pratique musicale.





LE CHANT ET L'ÉNERGIE

OBJECTIFS DU STAGE

- Adapter ses postures de chanteur pour accueillir la vibration sonore.
- Simplifier la synchronisation de la respiration et de la voix, et observer la sensation du réflexe respiratoire.
- Travailler à conduire sa voix au-delà de ses sensations tactiles et auditives.
- Visualiser "ce qui produit le son" et "ce qui accueille le son", et affiner son imagination pour mieux conduire sa phrase.
- 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.
- Travail en particulier sur un chant travaillé au préalable (séance de 20 min)

PROGRAMME

Vendredi 30 juin

Accueil à partir de 10h

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

11h30 – 12h30 Exercices de visualisation corporelle, mise en route sur un chant simple.

12h30 – 15h30 Pause déjeuner, temps libre et séances particulières

Possibilité de s'inscrire à une séance de 20 min en particulier pour les personnes ayant travaillé un morceau (facultatif).

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 dinatoire (chacun apporte ce qu'il veut)

Samedi 1 juillet

9h – 10h Éveil de la conscience corporelle.

10h – 10h30 Exercices sur le ressenti corporel de la vibration.

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

12h15 – 15h Pause déjeuner, temps libre et séances particulières

15h – 16h Reprise avec les exercices XPEO

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

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

SAMEDI 1^{er} JUILLET À 18 h

Récital piano et chant

Promenade dans le répertoire lyrique

Fabienne Colson et

Arthur Verdet

SÉANCES PARTICULIÈRES

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

Séance de 20 min • Tarif : 12 €

En fonction des places disponibles.

Vous pouvez réserver votre place au moment de votre inscription au stage, en envoyant un mail à :

communication@xpeo.fr

Dimanche 2 juillet

9h – 10h Éveil de la conscience corporelle.

10h – 10h30 Jeux sur les registres vocaux.

10h45 – 12h15 Apprentissage d'un canon.

12h15 – 14h 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