VOIX & XPEO

LE CHANT & L'ÉNERGIE

Du 1 au 3 JUILLET 2022

Du vendredi 1 à 10h30 au dimanche 3 à 17h30

Stages tous niveaux : chanteurs 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 au 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.

INSTITUT XPEO
www.xpeo.fr

L'EMPREINTE VOCALE

INFORMATIONS PRATIQUES

Stage animé par :

Fabienne Colson : Artiste lyrique en activité, directrice artistique de la compagnie l'Empreinte Vocale. 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 : Fondateur de la méthode XPEO. 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.

Inscription :
240 € avec 3 déjeuners inclus

Contacts :
06 23 63 41 20 • communication@xpeo.fr
Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans
www.xpeo.fr

Prévoir :
Des chaussons ou des bonnes chaussettes pour le travail à l'intérieur

TECHNIQUES VOCALES

- La perception, l'observation et le contrôle du geste respiratoire.
- La perception du rôle de la langue dans l'articulation des voyelles et des consonnes.
- La recherche d'une réponse vibratoire naturelle et consciente.

EXERCICES COLLECTIFS

- 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

PROGRAMME

VENDREDI

Accueil à partir de 10h
10h30 – 11h 30 : Éveil de la conscience corporelle avec Paul
11h30 – 12h45 : Exercices de visualisation corporelle, mise en route sur un chant simple.
Pause déjeuner
14h45– 15h 30: Remise en route avec des exercices Xpeo.
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)

SÉANCES PARTICULIÈRES

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

Séance de 30 min • Tarif : 14 €

En fonction des places disponibles.

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

communication@xpeo.fr

SAMEDI

9h – 10h : Éveil XPEO
10h – 10h30 : exercices sur le ressenti corporel de la vibration.
10h45 – 12h45 : Canon à trois voix, gestion du grave et de l'aigu, par la connaissance des registres, des résonateurs et de l'imagination.
Pause déjeuner
14h30 – 15h 30: exercices sur les consonnes voisées et applications sur un chant.
15h 30 -17h suite polyphonie
17h15 – 18h 15 : Pratique Xpeo

OPÉRA MINUTE

18h30 / 19h45

Opéra sur table à repasser pour voix, piano et 11 marionnettes, le nozze di Figaro de Mozart.
Piano Sophie Cayuela, chant et manipulation Fabienne Colson.

Participation libre

DIMANCHE

9h – 10h : Éveil XPEO
10h – 10h30 : Jeux sur les registres vocaux. La résonance.
10h45 – 12h45 : Canon,
Pause déjeuner
14h 15 – 16h : Reprise de toutes les pièces travaillées et répétition
16h – 17h : Concert des stagiaires « work in progress »