

TECHNIQUE VOCALE & SOPHROLOGIE



CHORISTES

Apprenez les bases de la technique vocale pour :

- placer votre **souffle**
- améliorer la **qualité de votre voix** et votre **endurance vocale**
- développer votre **tessiture**
- **chanter avec plaisir !**

Florence COUDERC
coudercflo@orange.fr

06 41 58 49 59
www.sophroflo.fr

CHANT ET SOPHROLOGIE

Pour bien chanter, il est nécessaire de **libérer sa voix** en dénouant les tensions corporelles (diaphragme, mâchoires, langue, lèvres, etc.).

Les techniques de base de la sophrologie caycédienne* permettent de prendre conscience de son corps, d'en libérer les tensions et de le dynamiser.

L'apprentissage de la technique vocale se fait plus facilement car la sophrologie prépare le corps à un geste vocal plus libre.

Le fait d'affiner la perception de son propre schéma corporel permet de mieux comprendre les mécanismes de la voix, et de les mettre plus facilement en application.

Des exercices de sophrologie adaptée au chant choral permettent d'acquérir une **écoute mutuelle plus fine**, amenant les choristes à intégrer leur voix au chœur en ayant une meilleure conscience de l'ensemble et de la balance des voix.

* Voir page suivante

Mes interventions

Différentes formes possibles :

- Séance de découverte (3 heures)
- Week-end
- Stage
- Cycle de 10 formations (espacées d'une semaine)

Effectif maximum : 12 personnes.

Tarifs : me consulter

MON PARCOURS MUSICAL

Après avoir été hautboïste, j'ai embrassé la carrière de chanteuse lyrique pendant 20 ans (interrompue pour des raisons de santé)

CHANTEUSE LYRIQUE SOLISTE (1991-2010)

Tous répertoires, du 16^{ème} siècle aux créations contemporaines

- **Soliste** sous la direction de **Manuel Rosenthal, Bernard Haitink, Marc Minkowski, Tamas Vasary, Reinhart Goebel, Gerard Lesne, Martin Gester**, avec notamment l'**Orchestre National de France**. Opéras mis en scène par **Luigi Pizzi, Louis Erlo, Philippe Lénéal** (gestuelle baroque)...
- Récitals avec les pianistes **Noël Lee, Françoise Tillard**, le guitariste-luthiste **José-Miguel Moreno**, le duo de guitares **Guillem-Magne**...
- Concerts avec les ensembles **Il Seminario musicale, Le Parlement de Musique, A Sei Voci**, les **Solistes de Lyon-Bernard Tétu, Almazis**,...
- Lieux : **Théâtre des Champs-Élysées, Opéra de Lyon, Opéra Royal de Versailles, Centre Georges Pompidou**, nombreux festivals et théâtres (France et étranger)

ÉTUDES DE CHANT

Études à la **Guildhall School of Music and Drama** auprès de **Noëlle Barker**
Obtention en 1991 du *Certificate of Advanced Studies*

FORMATIONS PROFESSIONNELLES

- **Mozarteum de Salzbourg**, auprès de **Kerstin Meyer** (1989)
- **Studio Versailles Opéra** avec **René Jacobs** et **Rachel Yakar** (1991-1992)
- **Atelier Lyrique de L'Opéra de Lyon** (1992-1993)

TRANSMISSION

- **Interventions thématiques** – classe de chant du conservatoire de Givors (2009) :
– *L'air de cour* – *La gestuelle baroque*
- **Jury d'examen** – conservatoire de Givors (2007, 2008)
- **Professeur de chant** – cours particuliers :
– 2008-2009, Fédération À Cœur Joie du Rhône ; association In Voce Veritas
– 2002-2004, Institut de Musique Sacrée de Lyon
– 1988-1990, Conservatoire municipal de Bures-sur-Yvette (91)

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une discipline scientifique qui a été créée en 1960 par le professeur **Alfonso Caycedo**, neuro-psychiatre hospitalier et professeur à la faculté de médecine de Barcelone. Ce dernier s'est inspiré de la phénoménologie, l'hypnose, certaines pratiques orientales (yoga, bouddhisme, zen), la relaxation, la neuro-physiologie, la psychologie, et la psychiatrie hospitalière.

La sophrologie se fonde sur l'observation et l'étude de la **conscience**, de la **perception corporelle** et de la **relation corps-esprit**.

Il s'agit d'une méthode d'entraînement du corps et de l'esprit, qui permet de renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien et de **développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives**. L'objectif étant d'accéder à un état de sérénité, de bien-être, d'éveil.

La pratique de la sophrologie permet notamment :

- d'accéder à une meilleure connaissance de soi et à une détente physique, psychique et émotionnelle
- de développer ou renforcer une perception positive de soi-même, la confiance en soi, un sentiment d'harmonie, d'acquiescer une présence positive, rayonnante, calme tout en étant dynamique
- de développer une perception fine de son propre schéma corporel
- de surmonter des échéances futures vécues comme stressantes ou traumatisantes, et de les transformer en expériences positives

La sophrologie est une pédagogie, qui permet à chacun de construire et développer les capacités qui lui sont utiles.

La pratique de la sophrologie est basée sur un entraînement régulier, qui permet à terme d'acquiescer son autonomie.

SOPHROLOGUE

Je suis **sophrologue caycédienne**. Cela signifie que j'ai suivi et validé un cursus de formation de 4 ans.

La sophrologie caycédienne est la sophrologie authentique, telle que créée puis développée par le Pr Alfonso Caycedo. De nombreuses branches se réclamant de la sophrologie proposent des disciplines qui n'ont plus grand-chose en commun avec la sophrologie authentique. Certaines écoles forment des sophrologues en seulement 6 mois...

Mon expérience en tant que chanteuse lyrique professionnelle et professeur de chant me permet d'enseigner d'une manière très précise tout ce qui touche à l'utilisation du souffle et de la voix.