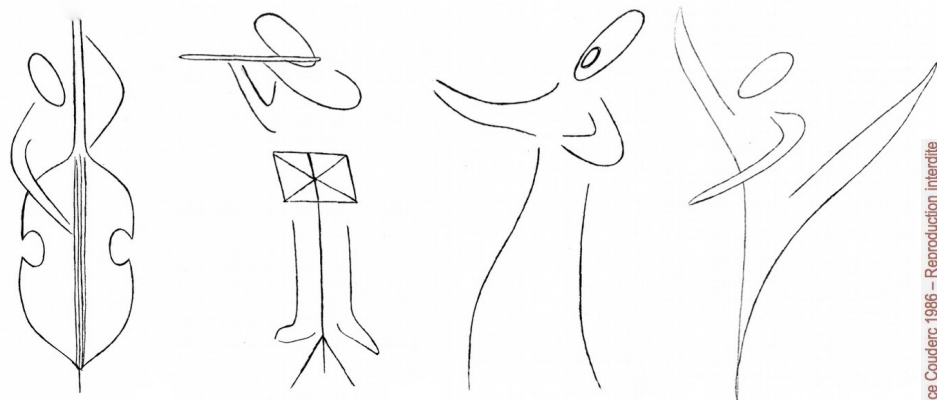


SOPHROLOGIE & ARTISTES DU SPECTACLE VIVANT



Florence Couderc 1986 – Reproduction interdite

Chanteurs, chefs de chœur, instrumentistes, danseurs, comédiens

- Transformez le trac en une énergie positive, pour donner le meilleur de vous-même
- Développez une belle présence scénique
- Affinez votre schéma corporel (la perception de votre propre corps)
- Développez votre capacité à vous percevoir de l'extérieur, à prendre du recul pour pouvoir vous améliorer
- Abordez sereinement les auditions et les concours

Florence COUDERC

06 41 58 49 59

coudercflo@orange.fr www.sophroflo.fr

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.

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 Lénaël** (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 MUSICALES

- **HAUTBOIS** : Médaille d'or (unanimité & félicitations du jury) ENM d'Orsay (1984). Pratique professionnelle en musique de chambre et orchestre
- **CHANT** : **Guildhall School of Music and Drama** auprès de **Noëlle Barker**
Obtention en 1991 du *Certificate of Advanced Studies*

FORMATIONS PROFESSIONNELLES (chant)

- **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 et :
 - 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 CRITIQUE

- "Florence Couderc est une des meilleures sopranos que je connaisse. J'ai travaillé avec elle depuis le début de ses études et je peux témoigner de son exigence artistique et de sa musicalité sans défaut. J'ai dernièrement donné plusieurs concerts avec elle, et je ne connais pas de chanteuse qui, sans jamais renoncer à sa qualité vocale, sache mieux qu'elle mettre un texte en valeur. J'ajoute que son passé d'instrumentiste avec un instrument aussi difficile que le hautbois l'a toujours aidée à traiter la technique vocale avec rigueur, ce qui lui permet d'aborder avec aisance les coloratures les plus difficiles. Le résultat, c'est tout simplement une voix magnifique."

*Françoise Tillard – pianiste, chef de chant
Directrice pédagogique du master « lettres et musique »
Paris III-Sorbonne nouvelle*

- "Un Yniold idéal au Théâtre des Champs-Élysées dans le mémorable *Pelléas et Mélisande* de Bernard Haitink."

Gérard Condé – Le Monde

- "Splendide interprétation de Florence Couderc pour la partie de soprano solo : excellent contrôle, remarquable technique, timbre des plus séduisants et "charnel"... la voix d'un ange combinée à celle de l'humanité souffrante."

*Patrick Favre-Tissot-Bonvoisin - Revue Berlioz
(Messe Solennelle de Berlioz)*

- "On trouve chez elle une évidence de la langue française à la façon de Camille Maurane."

Stéphane Goldet – France Musique

- "La soprano Florence Couderc est toujours aussi radieuse et lumineuse, offrant son exquise pureté et son homogénéité parfaite de tous les registres. Chacune des apparitions de cette ancienne « Reine de la nuit » est un enchantement."

*Patrick Favre-Tissot-Bonvoisin – Revue Beethoven
(Messe en Ut de Beethoven)*