

Ateliers «Ecoute, corps et voix»



Séances
hebdomadaires,
et
stages
de week-end



année
2026/2027

Lyon
Collonges au Mont-d'or

Les ateliers
« Ecoute, corps et voix »
se déroulent autour de
3 axes de travail :

- Souffle, posture et mouvement
- Voix parlée et textes poétiques
 - Technique vocale
 - Chant choral

Grâce à une suite d'exercices
progressifs, cette démarche
stimule et développe
réceptivité et
expression artistique.

Cette dynamique a
pour **objectif** de vous apporter :

- Détente et mieux être,
- Epanouissement personnel,
- Elargissement de votre aptitude à
communiquer.
- Liberté dans le chant, confiance et
estime de soi.

Cette activité vous est proposée sous la forme
de **séances hebdomadaires** (2h) à Lyon et
Collonges au Mont-d'or.

Trois **stages de week-end**, viennent
compléter cette proposition et s'adressent à
tous les participants des ateliers, mais aussi
aux personnes, débutantes ou non, qui
souhaitent rencontrer cette dimension
artistique du travail.

« écouter, s'écouter,
être écouté »

Une pédagogie

Pour élargir notre champ d'écoute à travers
une prise de conscience et un
apprentissage.

Une prise de conscience

Une démarche qui met en évidence les
habitudes d'écoute, souvent inconscientes,
prises à chaque étape de la vie. En devenir
progressivement conscient, c'est découvrir
qu'elles ne sont pas immuables. En se
transformant, elles affinent votre qualité
de présence à vous-mêmes et aux autres.

Un apprentissage

En choisissant le son comme outil de
connaissance de soi, le corps est stimulé
dans sa totalité : l'équilibre, l'orientation,
les sens, le tonus musculaire, la motricité ,
et aussi le plaisir, les émotions,
l'imaginaire, la mémoire, la voix parlée et
chantée ...

Les ateliers

Au cours des séances, des exercices progressifs sollicitent le corps en mouvement, la voix parlée et chantée. Des temps de réceptivité alternent avec des temps d'émissivité, en solo ou en groupe.

Un chemin pour apprendre à :

- * **aimer sa voix** et son corps en mouvement.
- * **oser être entendu** dans son expression et offrir sa créativité.
- * **apprendre** à écouter, danser et chanter à plusieurs (duos, trios...)
- * **improviser** avec ses trois langages : corporel, musical et verbal.
- * **épanouir** son timbre vocal par une écoute de plus en plus précise du spectre harmonique.
- * **interpréter** le répertoire en respectant les lois de résonance.
- * **découvrir** le travail de la scène, différentes formes d'expression et de mise en espace.

Séances hebdomadaires

L'accès à ces ateliers peut se faire à tout moment, au cours de l'année scolaire.

Deux séances découverte gratuites sont proposées à toute personne souhaitant connaître cette approche.

Jours et lieux

Lundi : 10h à 12h -(salle Bourgelat – rue Bourgelat – Lyon 2ème)

Mardi : 17h30 à 19h30 (salle Rispal – Collonges au Mont-d'or – place de la Mairie)

Jeudi : 10h à 12h (salle paroissiale de l'église St-François – Lyon 9ème))

jeudi : 13h30 à 15h
(ensemble vocal « fréquence 16 » à Collonges au Mont-d'or)

Début des séances :

Lundi 21, Mardi 22 et jeudi 24 Septembre 2026

Stages de week-end

Samedi de 10h à 18h

Dimanche de 9h30 à 17h

avec repas à partager « tirés du sac »
(Salle paroissiale St-François – Lyon 9ème)

7/8 novembre 2026

6/7 février 2027

1er/2 mai 2027

Soirées publiques :

Vendredi 11 décembre 2026 , à 19h

Vendredi 4 Juin 2027, à 19h

Animatrice

Marie Labrune

Chef de chœur et metteur en scène.

Professeur de formation musicale et de chant choral.

Pédagogie appliquée aux domaines de la de la rééducation du langage musical, du coaching des artistes, de l'enseignement en école primaire et collèges .

Tarifs

Ateliers hebdomadaires: 170€/ trimestre ou 60€/mois

Stage de week-end : 110 €/stage
(hébergement chez l'habitant et repas non compris).

Cotisation annuelle « au fil de l'écoute » : 20€

Réduction de 30% aux étudiants et aux demandeurs d'emploi sur présentation de leurs cartes, ainsi qu'à l'une des personnes d'un couple.

Renseignements

Pédagogiques

Marie Labrune

Tél. : 06 22 03 80 56

e-mail : mlabrune99@gmail.com

Pratiques

Monique Lespine

Tél. : 06 42 75 68 64

e-mail : monique.lespine@gmail.com