



## PROGRAMME DE FORMATION

*Réharmoniser sa voix, son corps et sa respiration en s'établissant dans ses fondations*

***Réharmoniser sa voix, son corps et sa respiration en s'établissant dans ses fondations***

### Programme du stage

Les stages Souffle-Voix (méthode Wilfart ou Pneumaphonie) constituent un champ d'expériences riches et variés. Ils sont accessibles à tous, du moment que la personne a au moins accès à sa voix parlée, même si celle-ci est tenue. Les personnes muettes ne peuvent pas en revanche participer à cette formation.

Les stages Souffle-Voix participent **au développement de compétences et de capacités en lien avec votre profession**. La voix évoluant étroitement avec la respiration, le corps, la présence et le bien-être, les formations peuvent toucher un grand nombre de professionnels. Nous formons ainsi :

- des professionnels utilisant leur voix comme un outil central de leur pratique (enseignants, acteurs, avocats, orateurs, orthophonistes, chanteurs...)
- des professionnels où le corps ou la respiration relèvent de leur spécialité (kiné, ostéopathe, professeurs de yoga ou de toute autre discipline énergétique, physique et respiratoire...).

**Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard**

[www.du-souffle-a-la-voix.com](http://www.du-souffle-a-la-voix.com)

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : [info@dusoufflealavoix.com](mailto:info@dusoufflealavoix.com) - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



## PROGRAMME DE FORMATION

*Réharmoniser sa voix, son corps et sa respiration en s'établissant dans ses fondations*

- des thérapeutes, psychologues ou psychothérapeutes, le travail respiratoire, corporel et vocal ayant un impact significatif sur le bien-être.
- tout autre public intéressé pour développer sa voix, sa prestance (entretien d'embauche, animation de réunion...) ou pour gérer le stress en milieu professionnel (par l'appropriation d'outils corporels et respiratoires)

### Contenu de la formation :

Le Souffle-Voix est une pratique riche, diversifiée et infinie. De nombreuses transformations de tout ordre sont possibles (corps, respiration, voix, image de soi...). Pour plus d'efficacité et de clarté, notre travail sera axé sur les éléments de base qui fondent la pratique.

Vous travaillerez sur les **3 objectifs opérationnels de base** ci-dessous. Vous pouvez éventuellement personnaliser en ajoutant un objectif supplémentaire (voir en fin de document).

- adopter une posture favorable à l'émission vocale de manière générale et à l'art oratoire en particulier
- respirer en restant centré et ancré
- utiliser sa force vocale avec aisance, sans ressenti de tension

Ils sont évalués au départ, en continue et à l'issue de la formation.

**Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard**

[www.du-souffle-a-la-voix.com](http://www.du-souffle-a-la-voix.com)

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : [info@dusoufflealavoix.com](mailto:info@dusoufflealavoix.com) - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



## PROGRAMME DE FORMATION

*Réharmoniser sa voix, son corps et sa respiration en s'établissant dans ses fondations*

### Durée et mise en œuvre du stage :

Les durées des stages :

- 2 jours (soit 14h d'enseignement)
- ou 3 jours (21h).

Le processus initié par le travail est amplifié sur une durée de 3 jours et mûrit davantage avec le temps.

La majeure partie du contenu consiste en des exercices intégrant corps, souffle et voix (chantée ou parlée). Ces exercices posturaux, respiratoires et vocaux sont adaptés à la situation présente et à la physiologie de chacun. Ils répondent toujours aux principes de base de la méthode Souffle-Voix.

Une autre partie, mineure, consiste en des apports théoriques et des feedbacks pour aller plus loin dans la pratique et la mise en œuvre des objectifs.

Le déroulement et le contenu précis sont consultables en fin de document.

### Tarifs

Selon les sessions, lieux, durées ou statut du stagiaire (particulier ou entreprise), les tarifs varient **entre 360 et 650€**. Ces tarifs n'intègrent que

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

[www.du-souffle-a-la-voix.com](http://www.du-souffle-a-la-voix.com)

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : [info@dusoufflealavoix.com](mailto:info@dusoufflealavoix.com) - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



## PROGRAMME DE FORMATION

*Réharmoniser sa voix, son corps et sa respiration en s'établissant dans ses fondations*

le coût pédagogique. Hébergement et restauration restent à la charge du stagiaire.

### Délai d'inscription

Généralement, il est bon de s'inscrire entre 3 et 6 mois avant la date de la session pour être assuré d'avoir une place.

### Compétences développées / objectifs opérationnels complémentaires :

Vous pouvez personnaliser votre formation en ajoutant 1 objectif parmi les suivants.

**Dans le domaine de la voix :** être capable de

- moduler sa voix en intensité en conservant la qualité d'émission

**Dans le domaine de la respiration et du corps :** être capable de

- Mobiliser son corps ou de produire une action en accord avec sa respiration et en restant centré.

**Dans le domaine du bien-être :** être capable de

- enlever les images de soi ou les tensions qui ont tendance à se répéter et freinent l'action par des techniques d'einothérapie

**Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard**

[www.du-souffle-a-la-voix.com](http://www.du-souffle-a-la-voix.com)

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : [info@dusoufflealavoix.com](mailto:info@dusoufflealavoix.com) - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



# PROGRAMME DE FORMATION

*Réharmoniser sa voix, son corps et sa respiration en s'établissant dans ses fondations*

## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

### Méthodes et approches pédagogiques :

La méthode fait toujours une large place à la pratique et à des mises en situation. L'expérimentation est le fondement de l'enseignement. Une part peut être également donnée à l'analyse de la pratique ou à des éléments théoriques. Dans ce cas, ces derniers éléments s'appuieront toujours sur l'expérimentation.

### Eléments matériels de la formation :

Les formations recourent à du matériel spécifique (clavier, éventuellement instruments, sièges spéciaux facilitant certaines postures, outils divers...). Les salles doivent recourir à une acoustique et un espace favorables à la pratique. L'approche pédagogique nécessite la plupart du temps le contact et le recours au présentiel.

### Documentation :

Les stagiaires sont, en cas de besoin, redirigés vers des ressources numériques facilement accessibles ou des productions autorisées.

### Compétences du formateur :

Les formations sont assurées par Benjamin Grenard, formateur, pneumaphoniste, einophoniste et einothérapeute. Il est un professionnel

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

[www.du-souffle-a-la-voix.com](http://www.du-souffle-a-la-voix.com)

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : [info@dusoufflealavoix.com](mailto:info@dusoufflealavoix.com) - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



## PROGRAMME DE FORMATION

*Réharmoniser sa voix, son corps et sa respiration en s'établissant dans ses fondations*

de la voix, du corps et de la respiration. Son travail est reconnu également dans le domaine de la relation d'aide à la personne.

### Suivi et évaluation

#### Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présences émargées par les stagiaires et le formateur
- Evaluation 360°
- Evaluation des acquis en fin de session

#### Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquis des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaires a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Mises en situation
- Fiches d'acquisition des compétences intégrant évaluation et autoévaluation

#### Personnes en Situation de Handicap

Contactez Benjamin Grenard au 06 77 27 88 36 ou à [info@dusoufflealavoix.com](mailto:info@dusoufflealavoix.com) : il vous mettra en relation avec le réseau adéquat pour une meilleure prise en charge.

**Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard**

[www.du-souffle-a-la-voix.com](http://www.du-souffle-a-la-voix.com)

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : [info@dusoufflealavoix.com](mailto:info@dusoufflealavoix.com) - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



## PROGRAMME DE FORMATION

*Réharmoniser sa voix, son corps et sa respiration en s'établissant dans ses fondations*

### Déroulement et contenu de la formation

#### **Jour 1 :**

10h-10h30 : présentation de la formation, questionnaire d'entrée (à remplir sur smartphone)

10h30-11h00 : Pratique collective « Se recentrer dans son corps » (moyens : bols, tam-tam, voix)

11h00-12h30 : Passages individuels : « Réharmonisation corps-souffle-voix chantée » (moyens : piano, shoggi) – évaluation diagnostique puis réharmonisation

13h30-14h : Premier feedback, explication et apprentissage de micro-pratiques collectives autour des compétences 1 et 2

14h-17h00 : Passages individualisés : « Réharmonisation corps-souffle-voix chantée » (moyens : piano, shoggi) avec pause

17h00-17h30 : Pratique de chant spontané en collectif (par niveaux)

17h30-18h : Temps d'auto-évaluation (à remplir sur smartphone) et échanges sur la pratique

#### **Jour 2 (voir jour suivant en version 14h) :**

10h-10h45 : Exercices et micro-pratiques sur la respiration, exercice collectif « Se recentrer sur son corps »

10h45-11h : Synthèse puis focus sur les compétences pour préparer l'évaluation intermédiaire

11h-12h30 : Approfondissement des passages individualisés : « Réharmonisation corps-souffle-voix chantée » (moyens : piano, shoggi) avec évaluations intermédiaires

**Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard**

[www.du-souffle-a-la-voix.com](http://www.du-souffle-a-la-voix.com)

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : [info@dusoufflealavoix.com](mailto:info@dusoufflealavoix.com) - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477



## PROGRAMME DE FORMATION

*Réharmoniser sa voix, son corps et sa respiration en s'établissant dans ses fondations*

13h30-14h30 : Reprise et fin du cycle sur l'exercice commencé précédemment

14h30-15h : Micro-pratiques posturales et respiratoires

15h30-17h00 : Passages individualisés sur la réharmonisation de la voix parlée : exercices de lecture aléatoire, exercices à deux de « Zaoum » (par niveaux)

17h30-18h : Pratique de chant spontané en collectif (par niveaux)

17h30-18h : Echanges, auto-évaluation (besoin du smartphone pour l'auto-évaluation)

### **Jour 3 (ou jour 2 en version 14h) :**

10h-11h : Temps d'échanges et de préparation autour des objectifs personnalisables. Travail en autonomie pour le groupe avec le programme de base en s'aidant des ressources pédagogiques.

Travail en groupes avec ceux qui ont un programme personnalisé en faisant un point sur les compétences 4,5 et 6 (par groupe / par niveaux) (besoin des ressources pédagogiques)

11h-12h30 : Passages individualisés avec feedback en vue de l'évaluation finale

13h30-14h30 : Echanges intermédiaires pour caler les derniers points

14h30-17h30 : Passages individuels (avec auto-évaluation et évaluation terminale) avec pause

17h30-18h : Feedback et questionnaire de sortie (à remplir sur smartphone)

**Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard**

[www.du-souffle-a-la-voix.com](http://www.du-souffle-a-la-voix.com)

30 chemin des Frênes 69490 ANCY - Tél. : 06 77 27 88 36

Organisme de formation enregistré sous le n° 84 69 18161 69 auprès du préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

- Email : [info@dusoufflealavoix.com](mailto:info@dusoufflealavoix.com) - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle

- Siret : 80488847700028 – Activité de formation exonérée de TVA - N° TVA FR17804888477