



PROGRAMME DE FORMATION

Module de découverte :

S'approprier les bases de la pratique Souffle-Voix : voix, posture, respiration, clavier et perceptude

Formation sur la voix parlée tout public

***Des mots à l'émergence de la Parole :
vivre l'expérience du jaillissement de la voix authentique
allié au message des profondeurs***

Programme du stage

Les stages sur la voix parlée et le souffle pour tous s'appuient sur l'approche Souffle-Voix de Benjamin Grenard. Il n'y a pas de pré-requis.

Il s'agit, en s'appuyant au préalable sur une réharmonisation par la voix chantée, de permettre aux stagiaires d'investir une voix parlée plus profonde et authentique autant dans sa matière sonore que dans l'usage des mots. Dépassant les blocages physiques et émotionnels qui empêchent de descendre au profond de soi, l'émergence de la sonorité profonde de sa voix qui trouve une adéquation avec le mot authentique promet une expérience unique. Potentiellement transformatrice, cette expérience se propose comme un marqueur pour que chacun puisse retrouver cet élan d'expression qui jaillit de soi pour trouver plus facilement sa place dans notre quotidien et dans notre communication avec autrui. Savoir

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

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 - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPF pour les actions de formation



PROGRAMME DE FORMATION

Module de découverte :

S'approprier les bases de la pratique Souffle-Voix : voix, posture, respiration, clavier et perceptude

communiquer les tréfonds de soi-même est un acte fondateur pour pouvoir assumer son positionnement propre.

Contenu de la formation :

La voix parlée est un domaine particulièrement riche mettant en jeu directement le corps et le souffle. La voix est elle-même susceptible d'infinies intonations qui impactent directement la séance. Elle est porteuse d'une énergie avant même d'être porteuse de sens.

Vous travaillerez sur les **2 objectifs opérationnels de base** ci-dessous. Vous pouvez éventuellement personnaliser en ajoutant un objectif supplémentaire (voir en fin de document).

- respirer et utiliser sa voix parlée en restant centré et ancré
- utiliser des mots signifiants en restant dans l'état de perceptude

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

Durée et mise en œuvre du stage :

La durée des stages :

- 3 jours (soit 21h d'enseignement)

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

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 - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPF pour les actions de formation



PROGRAMME DE FORMATION

Module de découverte :

S'approprier les bases de la pratique Souffle-Voix : voix, posture, respiration, clavier et perceptude

La majeure partie du contenu consiste en des exercices intégrant corps, souffle et voix parlée, parfois voix chantée. Ces exercices sont adaptés afin de permettre une appropriation progressive de la voix parlée en vue de permettre aux stagiaires de toucher leur expression profonde. Seront intégrés notamment des exercices de lecture, posturaux, respiratoires et vocaux.

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 contexte (organisé par un tiers ou non), les tarifs varient **entre 420 et 500€**. Ces tarifs n'intègrent que le coût pédagogique. Hébergement et restauration restent à la charge du stagiaire.

Délai d'inscription

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

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 - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPF pour les actions de formation



PROGRAMME DE FORMATION

Module de découverte :

S'approprier les bases de la pratique Souffle-Voix : voix, posture, respiration, clavier et perceptude

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.

- Être capable de lire ou réciter en alliant profondeur vocale, sensibilité en adéquation avec le sens du texte.
- Être capable de témoigner par la parole des profondeurs de soi, en se laissant faire par la vulnérabilité et se laissant pleinement investir par son corps.

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.

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

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 - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPF pour les actions de formation



PROGRAMME DE FORMATION

Module de découverte :

S'approprier les bases de la pratique Souffle-Voix : voix, posture, respiration, clavier et perceptude

Éléments 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 de la voix, du corps et de la respiration et de l'hypnose. 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
- Évaluation 360°

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

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 - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPF pour les actions de formation



PROGRAMME DE FORMATION

Module de découverte :

S'approprier les bases de la pratique Souffle-Voix : voix, posture, respiration, clavier et perceptude

- Évaluation 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 : il vous mettra en relation avec le réseau adéquat pour une meilleure prise en charge et se chargera d'adapter la formation en fonction de votre situation.

Déroulement et contenu de la formation

Jour 1 :

10h-10h30 : présentation de la formation, questionnaire d'entrée (à remplir sur smartphone). Prise en compte des besoins individuels (PSH éventuel, autres cas...)

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

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

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 - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPF pour les actions de formation



PROGRAMME DE FORMATION

Module de découverte :

S'approprier les bases de la pratique Souffle-Voix : voix, posture, respiration, clavier et perceptude

11h00-12h30 : Passages individuels : « Réharmonisation corps-souffle-voix chantée » puis réharmonisation en voix parlée à partir de la lecture : évaluation diagnostique puis proposition de rectification du geste respiratoire et vocal.

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 parlée ». Exercices corporels de centrage. Les apnées à plein et à vide comme éléments structurant du temps et du corps. Puis pause

17h00-17h30 : Pratique de voix parlée spontanée en collectif (par niveaux)

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

Jour 2 :

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

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

11h-12h30 : Première série de passages individuels avec évaluations intermédiaires

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

Du Souffle à la Voix – Benjamin Grenard

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 - IBAN FR76 3000 3011 7700 0200 1451 485 - Code NAF (APE) 8552Z Entreprise individuelle - Organisme de Formation Certifié QUALIOPF pour les actions de formation



PROGRAMME DE FORMATION

Module de découverte :

S'approprier les bases de la pratique Souffle-Voix : voix, posture, respiration, clavier et perceptude

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

15h30-17h00 : Evaluations finales (par niveaux)

17h30-18h00 : Séquences de zaoum ou de dialogues improvisés.

Jour 3 :

10h-12h : Série de passages en lecture, puis en expression spontanée et libre.

13h30-14h30 : Préparation et derniers calages avant passage et évaluations finales

14h30-17h30 : Evaluations finales.

17h30-18h : **outro feedback personnel** et questionnaire de sortie.