

# Chant et sophrologie



[www.atelier-vocal.fr](http://www.atelier-vocal.fr)



## BULLETIN D'INSCRIPTION

(à découper et à renvoyer à l'Atelier Vocal  
25, rue du doyenné 69005 - LYON avant le 26 novembre 2010)

NOM :

PRENOM :

TEL :

COURRIEL (à défaut adresse postale) :

Titre chanson choisie :

## TECHNIQUE VOCALE GESTION EMOTIONNELLE

### MODALITES PRATIQUES

- ◆ Horaires : samedi 14h-20h - dimanche 10h-18h  
(pause pique-nique d'une heure)
- ◆ Pas de niveau pré-requis
- ◆ Effectif : 8 à 12 stagiaires
- ◆ Tarif : 105 €

Pour inscription et renseignement, s'adresser à :

LESCA Laurent Tél : 04 72 73 39 34 - 06 03 68 63 23

contact@atelier-vocal.fr [www.atelier-vocal.fr](http://www.atelier-vocal.fr)

BOISSIN Jean-Bernard Tel : 06.88.58.10.13 - 09.54.33.76.00

contact@sophropratic.com [www.sophropratic.com](http://www.sophropratic.com)

4 et 5  
décembre  
2010

L'Atelier  
**VOCAL**  
[www.atelier-vocal.fr](http://www.atelier-vocal.fr)



avec  
Laurent LESCA  
Jean-Bernard  
BOISSIN



Je m'inscris au stage du 4-5 décembre 2010 et je  
verse 105 € - 75 € (rayer mention inutile)  
remboursable seulement en cas de force majeure  
(chèque à l'ordre de LESCA Laurent). Mon chèque  
sera encaissé à l'issue du stage.

DATE

SIGNATURE

# Chant et sophrologie

Les chansons proposées peuvent vous être envoyées sur simple demande.

Il vous est recommandé de bien connaître la chanson choisie avant le début du week-end.

## LE PLAISIR PHYSIQUE DU CHANT ASSOCIE AUX RESSOURCES EMOTIONNELLES POSITIVES DE SOI !

- Le stage s'achèvera par la présentation en public d'un chant individuel accompagné à la guitare.

- Vous devez choisir votre chanson dans la liste suivante :

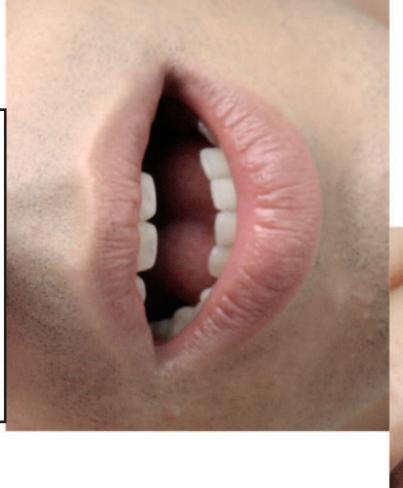
- \* Red hot chili peppers Under the bridge
- \* Linda Lemay Au nom des frustrées
- \* Amélie Les Crayons Le train trois
- \* Emilie Loizeau Je suis jalouse
- \* Anne Sylvestre Les gens qui doutent
- \* Simon and Garfunkel Mrs Robinson

- Travail des ressentis liés à votre choix pour mieux vous approprier ce chant et exprimer vos intentions personnelles lors du chant en public.

- Repérer vos tensions, vos résistances, leurs conséquences et apprendre à les gérer.

- Séances de sophrologie pour rechercher un état de bien-être, apprendre à évacuer les tensions physiques et appréhender positivement le chant en public.

- Travailler votre capacité de concentration.



# Formateurs

## Laurent LESCA

Formateur sur la voix depuis 1989, titulaire de l'Aggrégation d'éducation musicale, créateur de l'Atelier Vocal (Lyon 5<sup>e</sup>) en 2001. De formation classique, il s'intéresse depuis une vingtaine d'années à tous les types de techniques vocales.



## Jean-Bernard BOISSIN

Sophrologue praticien, activité libérale à Lyon 9<sup>ème</sup>, Master de psychologie université Lumière Lyon 2. Intervenant autour d'ateliers de gestion du stress, d'initiation à la sophrologie, cours collectifs hebdomadaires, suivis individuels.

avec  
Laurent LESCA  
Jean-Bernard BOISSIN

# L'Atelier VOCAL



# TECHNIQUE VOCALE GESTION EMOTIONNELLE