

La mise en voix corporelle Envol en Voix

Une approche corporelle de la voix, dans le but d'une meilleure utilisation de sa voix comme outil de communication (voix parlée et chantée) mais aussi comme moyen de mieux-être efficace toujours à disposition.

Les participants aux ateliers prennent conscience et optimisent leur fonctionnement vocal, grâce à des exercices physiques éprouvés par des années de pratique, dans une ambiance ludique. Ils apprennent à utiliser leurs émissions vocales pour favoriser leur propre détente ou au contraire se redonner de l'énergie.

Mieux aimer sa voix. Bien des personnes n'aiment pas leur voix ou n'osent pas l'émettre (parce qu'on leur a dit qu'elles chantent faux, par ex. ou par habitude acquise). La méthode Envol en Voix permet de s'entendre d'une manière renouvelée et d'ainsi mieux accepter sa personnalité vocale. La voix faisant partie de l'image corporelle de soi, mieux aimer sa voix, c'est mieux s'aimer en général.

La mise en voix corporelle proposée par la mise en voix Envol en Voix amène une utilisation et une perception différentes de son corps dans l'émission vocale autant parlée que chantée et à une écoute renouvelée de sa propre voix et de celle des autres.

Des ateliers vocaux ouverts à tous dans un esprit de partage pour tous et de plaisir à chanter ensemble, sans souci de performance. La mise en voix Envol en Voix permet à chacun de se sentir à l'aise pour participer. Les chants sont choisis pour leur simplicité d'accès et leur impact sur l'harmonie individuelle et de groupe.

Vocaliser ensemble procure aux participants de multiples apports bénéfiques autant physiques et psychiques que sociales. Si l'on sait de façon empirique les bienfaits du chant depuis toujours, des études scientifiques prouvent actuellement les modifications neurovégétatives positives procurées par le chant, lorsqu'il est effectué sans souci de performance (hausse d'endorphines, hormones du bien-être et baisse des hormones du stress, cortisol et adrénaline par ex.).

Anne Bolli pour l'Association Envol en Voix, janvier 2012