

Formation Qi Gong chanteurs

Module 1

Comment et pourquoi utiliser le Qi Gong lorsque l'on est chanteur?

Samedi 11 et 12 février 2023

Nous consacrerons ces 2 journées à poser les bases posturales, respiratoires et méditatives du Qi Gong ainsi que leurs applications dans le cadre du chant.

Vous expérimenterez tout au long de ce premier module de formation des outils simples et modernes adaptés au chanteur et applicables aussi bien dans votre travail personnel et dans la préparation des concerts que dans le cadre pédagogique.

Objectifs

- Expérimentez les points essentiels et fondamentaux de la pratique du Qi Gong
- guider et soutenir sa posture de chanteur grâce à la position énergétique
- renforcer ces ancrages terre-ciel : « yin et yang s'engendre mutuellement »
- écouter et prendre conscience de son corps, de son corps-instrument et de son corps-énergie
- trouvez le juste équilibre entre tonicité et détente, maintien et souplesse, soutien et mobilité
- maîtriser des outils pour le travail respiratoire et abdominal
- apprendre des outils de mise en condition avant le travail vocal
- mémoriser des exercices corporels et /ou respiratoires en lien avec les points essentiels de la technique vocale
- relier le souffle vital et l'élan créatif, expression de l'anima, inspiration artistique
- savoir utiliser quelques outils de mise en condition avant concert

Intervenante

**Florence Paoli Laurent, musicienne, DEM et DE du CNR d'Avignon
Professeure de Qi Gong, 3ème Duan et titulaire du CQP MAM**

Cette formation n'est pas une formation professionnelle éligible CPF

Tarif: 150€ ou 135 € pour les adhérents Résonance .

Prise d'adhésion possible sur place. Places limitées à 10 stagiaires

Horaires: samedi 14h30 - 18h30 et dimanche 9h - 12h 14h30 - 18h

Lieu : Maison des arts et du Tao, Montfavet, 263 chemin des garrigues 84000 Avignon

Possibilité d'hébergement sur place : renseignements au 0783000914

Pour valider votre inscription, merci de bien vouloir me faire parvenir le présent papillon détachable complété et accompagné d'un chèque de réservation de 50 € à l'ordre de *Florence Paoli Laurent, Arts & Tao*. L'inscription est à poster à l'adresse suivante : Maison des arts et du Tao, 263 chemin des garrigues, 84140 Montfavet

NOM :

PRENOM :

COURRIEL :

TELEPHONE :