

Atelier Voix & Mouvement

Ma passion et la pédagogie qui l'accompagne

Passionnée par la voix, l'humain, le mouvement et l'expression authentique, j'accompagne chacun dans l'exploration et le développement de sa voix avec confiance, créativité et conscience.

Mon parcours éclectique, nourri par le théâtre, le chant lyrique, improvisé et expérimental, ainsi que par différentes pratiques somatiques, m'a conduite à développer une approche sensible, incarnée et globale de la voix.

J'accorde une attention particulière à la santé vocale, à l'expression personnelle et à l'écoute de chaque singularité.

Mon approche, douce et sur mesure, s'adresse autant aux chanteurs et orateurs qu'à toute personne souhaitant mieux connaître et habiter sa voix au quotidien.

Je vous propose un espace d'exploration et d'écoute pour que votre voix puisse trouver sa place, son ancrage et sa pleine expression.

Ma méthode d'approche et ma pédagogie de travail repose sur l'intégration du souffle, du corps et du son, dans une exploration organique et vivante de la voix.

Travailler avec le souffle comme fondation, c'est entrer dans une compréhension profonde du corps comme instrument, une architecture vivante en perpétuel mouvement.

Le souffle est la base de toute émission sonore. Avant même la voix, il y a l'air.

Pour créer des fondations solides, il faut d'abord cultiver une respiration consciente, enracinée, fluide. Chaque respiration devient un retour à soi, un alignement subtil entre l'intérieur et l'extérieur.

Le souffle devient alors un socle vivant. Non pas une structure rigide, mais un appui souple, mouvant, toujours disponible.

À partir de cette fondation, le corps s'érige naturellement. Le souffle verticalise.

On ne force pas le son — on le laisse émerger, comme un fruit mûr porté par le souffle.

Le souffle est la racine, l'élan vital. Le corps, une architecture souple et vivante.

Le son, l'expression de cette verticalité alignée.

C'est un travail d'écoute, de ressenti, de présence.

Et souvent, c'est dans la simplicité que le mystère s'ouvre.

Atelier Voix & Mouvement

Créneaux horaires et Tarifs - Espace Ananda Rodez

Atelier collectif : Le mercredi de 12h00 à 13h30 (15€ par atelier) :

3 ateliers : 45 €

5 ateliers : 70 € (réduction de 5 €)

10 ateliers : 130 € (réduction de 10 €)

Séance individuelle adulte : *(sur rendez vous)*

séance ponctuelle : 40 €

séance hebdomadaire : 35 €

3 séances : 105€

5 séances : 170€ (réduction de 5 €)

10 séances : 340€ (réduction de 10 €)

Séances individuelles : *(adolescents et jeunes adultes jusqu'à 25 ans)*

séance (hors séance hebdomadaire) : 25 €

séance hebdomadaire : 20 €

5 séances : 100 €

10 séances : 200 €

Venez essayer et découvrir un espace d'expression unique !

Première rencontre collective offerte pour échanger et explorer vos envies.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à m'appeler ou à prendre rendez-vous !

Colette Stephens - 06 84 29 07 89 - stecolette@gmail.com - colettstephens.com