

# « Libérer la voix masquée »



**Vendredi 30 octobre**

**de 9h00 à 16h30**

**salle Why Not, 83130 La Garde**

Animer une formation en portant un masque est fatigant car nous respirons moins profondément et nous forçons sur notre voix.

Il y a un risque de fatigue vocale important.

On peut néanmoins atténuer grandement ces inconvénients en gérant différemment sa respiration, en utilisant mieux les résonateurs de la voix et en mettant en jeu son corps expressif.

Pendant cette journée de formation seront explorés :

- Les stratégies d'apprentissage permettant au formateur d'avoir des temps de repos pour sa voix.
- La relaxation assise et debout et différentes techniques de respiration.
- Les résonateurs de la voix et les différentes directions de la voix.
- La projection vocale et la juste expression corporelle pour appuyer ses propos sans effort vocaux.
- Et diverses astuces pour préserver la gorge et les cordes vocales.

Formatrice : Carole PAULIN, formatrice en expression vocale et corporelle.

## Modalités pratiques :

Venez avec une tenue appropriée pour la réalisation d'exercices au sol (il n'y aura pas de vestiaires sur place). Le déjeuner sera libre, de nombreux sites de restauration sont disponibles dans la zone commerciale.

## Lieu de la formation :

Salle "Why Not", espace Pauline, rond-point des 4 chemins - 83130 La Garde (voir plan annexé)