

Anne Vasseur Gilbert (FR)

Si sperimenteranno i fondamenti della Psicofonia che mira ad armonizzare tutti i livelli dell'essere grazie alla vibrazione del respiro e del suono per esplorare, "ri-conoscere" ed esprimere appieno il proprio potenziale vocale.

<E' un dono, un "continuo meravigliarsi", ascoltare voci che si scoprono, si cercano, si costruiscono con pazienza, passo dopo passo, si espandono e ri-conoscono. Ci prenderemo il tempo di respirare, ascoltarci, esplorare i nostri sensi, liberare le tensioni accumulate, muoverci e massaggiarci dall'interno attraverso la vibrazione del suono... Insieme scopriremo e sperimenteremo il piacere di cantare per noi stessi o per un pubblico...libera-mente.>

Anne Vasseur Gilbert

Contenuti:

La voce nel quotidiano: esplorazione, presa di coscienza e ottimizzazione delle varie sfumature della voce.

Coscienza dell'ascolto: percepire, "sentire dal di dentro", nutrirsi di suoni.

L'essere umano: ricevente prima e trasmittente poi.

I cinque sensi al servizio dell'essere umano.

Respiro: fonte di "pulizia", rilassamento, tonificazione e armonizzazione posturale.

Postura: ancoraggio, verticalizzazione ed apertura attraverso la conoscenza delle catene muscolari al servizio dei punti di appoggio.

Amplificazione e risonanza del "cantante-oratore".

Esercizi di respirazione e di posture associati ad esercizi di vocalizzazione e semplici canzoni.

- **Psychophonie**
- **Family Singing**

