

Teatro Puentes Invisibles  
Presenta

# TALLER INTERNACIONAL DE VOZ

Profesora Alegria  
Caceres Benavides

“La propia voz,  
el sonido del alma”





## ATELIER VOCAL “Sa propre voix, le son de l'âme”

La méthodologie utilisée dans l'atelier vocal est pratique, fondamentalement expérimentale et repose sur différentes techniques, enseignants et expériences qu'Alegría Cáceres a étudiés et appris pendant plus de 15 ans.

La Voix est sans aucun doute un véhicule pour nous manifester en tant qu'êtres. Il est dans toute sa dimension humaine, tant physique qu'émotionnelle : unique.

Malgré cela, il adhère aux conditions de comportement établies par la société, ce qui le place dans une situation de tromperie, de masque, d'artifice. Perdre la véritable identité vocale, unique et individuelle : réprimer, bloquer l'expression, la créativité et le primordial, empêcher sa libération. Pour contrer cela, nous utilisons la technique vocale, à travers différentes lignes méthodologiques, exercices et mécanismes, comme par exemple :

### CONTENU :

**Travail en groupe :** exercices de confiance.

**La racine de la voix :** Prise de conscience du cycle naturel de la respiration, de l'énergie et de la posture. Support vocal.

**Ouverture vocale :** Prise de conscience de la vibration vocale, de la diction, de l'articulation, de la vocalisation et des résonateurs. La relaxation active pour perdre la peur de parler en public. Projection.

Voyage de la voix à travers le corps et ses différents points énergétiques.

**Voix expressive :** Libérer les tensions pour s'exprimer de façon organique, individuellement et en groupe. Clarté de l'intention. Exercices avec textes et chansons. Exercices pour atteindre le cri.

### OBJECTIF GÉNÉRAL :

Utiliser la technique vocale comme un élément concret pour favoriser la libération de soi par la voix. Faciliter la recherche de l'expression et de la créativité dans différents espaces et moments, afin que la voix que nous désirons émerge : profonde, vraie, authentique, communicative, comme une partie essentielle de notre existence.

Il ne s'agit pas d'une approche vertueuse de la voix et/ou du chant pour développer des aptitudes et des capacités, mais l'idée centrale est d'utiliser la technique vocale comme un élément concret pour

favoriser la libération de soi par la voix, en aidant les participants à l'atelier, individuellement et en groupe, à se débloquer et à s'exprimer de manière authentique par la voix. Comme un outil essentiel, naturel et organique de notre être.

Il s'adresse à tous ceux qui veulent connaître leurs capacités vocales, car c'est un moyen de se développer dans tous les sens du terme.

**BESOINS :**

Une salle ventilée, suffisamment grande pour 16 personnes, adaptée au travail et avec un sol approprié. Il doit être nettoyé quotidiennement avant chaque séance. Elle doit être privée, sans vue sur l'extérieur (vitres, fenêtres, etc.) et sans miroir. Toilettes et vestiaires pour se changer. Eau minérale et verres. Ordinateur portable avec lecteur USB. Les participants doivent apporter un texte d'au moins 10 lignes.

**IMPORTANT :**

Les étudiants doivent avoir un taux de présence de 80 % pour terminer le cours. Il y aura une tolérance de 10 minutes par rapport à l'horaire initial (pour tout retard involontaire) après laquelle personne ne sera autorisé à entrer dans l'atelier.

