

Mouvement, voix et sophrologie

Un stage de 4 heures un samedi, pour chanter et mieux réguler le trac.

✓ JE FAIS CET ATELIER POUR :

- Explorer des liens entre le corps, le mouvement et la voix, de manière sensible et ressentie
- Faire l'expérience de pratiques de détente pour faciliter l'aisance sur scène et la relation avec le public.
- Découvrir la sophrologie pour avoir une meilleure conscience de mon corps et mieux réguler le trac
- Pratiquer une mise en mouvement progressive, en douceur et en accord avec la physiologie de chacun.e pour trouver une tonicité adaptée au chant et à la scène
- Explorer librement mon souffle et ma voix comme une matière en mouvement reliée au corps

+ QUELS SONT LES AVANTAGES DE CET ATELIER ?

- Découvrir des appuis corporels qui soutiennent la pratique du chant et l'aisance scénique
- Explorer le travail en groupe dans un cadre bienveillant et sans jugement
- Découvrir une approche originale qui allie pratiques de conscience corporelle, voix et sophrologie
- Faire l'expérience d'un temps pour soi dans une qualité d'écoute de soi et des autres
- Le plaisir de travailler en collectif

👤 INTERVENANTE



ALBANE AUBRY (*Danseuse, chanteuse, sophrologue*)

MON PARCOURS : Danseuse, chanteuse et sophrologue, j'ai une expérience professionnelle de plus de 20 ans comme artiste-interprète et dans l'accompagnement d'artistes pour la préparation à la scène.

MA PEDAGOGIE : A travers l'expérience du corps sensible et ressenti, je vous invite à traverser des pratiques de mouvement et de sophrologie qui favorisent l'ancrage, la confiance et l'expression. L'intention est la recherche d'une disponibilité globale et d'habiter son corps et la scène comme un « chez-soi ».



stage de
4 heures



**Atelier
collectif**

📅 - DATES

Samedi 23 novembre 2024

🕒 - DURÉE

de 14h00 à 18h00

👥 - PUBLIC

Adultes, tous niveaux

📍 - LIEU

ACP la Manufacture Chanson,
124 avenue de la République
75011 PARIS

€ - TARIF

100€ TTC - Acompte : 30€



RÈGLEMENT INTÉRIEUR FORMATION LOISIR

Les formations amateurs et loisir ont pour objectifs de permettre à chacun de s'exercer à la chanson ou à ses disciplines corollaires.

LES ATELIERS

DURÉE

Les ateliers sont proposés à l'année ou au trimestre. Les stages intensif, mini, ou micro-stages, les ateliers « Formation musicale », « Monte le son » et « Ecriture » ont des formats spécifiques.

• **SEMAINES DECOUVERTE DES ATELIERS :** elles sont organisées en juin et septembre afin de tester sans engagement un ou plusieurs ateliers proposés, à l'exception des ateliers individuels. Le tarif est de 30 € pour les ateliers accompagnement (piano ou guitare) et de 40 € pour tous les autres.

• **ATELIERS À L'ANNEE :** 26 séances d'octobre à juin (hors vacances scolaires). Engagement à l'année, la totalité du règlement est demandée avant la 1^{ère} séance.

Dans la limite des places disponibles, il est possible de s'inscrire en cours d'année (après accord de l'intervenant) selon le principe suivant : engagement sur la totalité des séances restantes. Paiement des coûts de formation, avant le 1^{er} cours au prorata du nombre de séances restantes.

• **ATELIERS AU TRIMESTRE :** 9 séances par trimestre (hors vacances scolaires). Engagement au trimestre. Pour valider son inscription, la totalité du règlement est demandée dès la première séance. 3 sessions sont prévues durant l'année.

• **AUTRES STAGES :** un engagement et la totalité du règlement est demandée avant le début du stage et au plus tard avant le premier cours.

DATES

Les ateliers débutent la semaine du 7 au 13 octobre 2024.

Les inscriptions sont enregistrées dans leur ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles.

Pour les ateliers à l'année, une priorité d'inscription est donnée aux participants de la saison précédente jusqu'au 12 juillet 2024.

Pour les ateliers au trimestre, une période de priorité est également proposée aux participants du trimestre précédent.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Pour veiller à la qualité de l'enseignement, la Manufacture Chanson définit, selon la durée et le contenu de chaque atelier, un nombre maximum de participants et s'engage à ne pas le dépasser.

Une formation n'atteignant pas le nombre minimum d'inscrits peut être annulée. Dans ce cas, les sommes engagées (déduction faite du nombre des séances réalisées) sont restituées aux participants.

LIEU DES COURS

ACP la Manufacture Chanson, 124 avenue de la République 75011 Paris - métro : Père Lachaise.

HORAIRES

La durée d'une séance d'atelier est établie selon les besoins pédagogiques et le nombre de participants inscrits.

Les horaires annoncés comprennent l'installation et la désinstallation des cours.

LOCATION DE SALLE DE RÉPÉTITIONS

Les stagiaires participant à une formation loisir bénéficient du tarif réduit « T2 » pour les mises à disposition de salles.

ENGAGEMENTS DU PARTICIPANT

• Chaque participant s'engage à suivre l'ensemble des cours auxquels il est inscrit, à respecter les horaires et le présent règlement. Comme chaque membre de la Manufacture Chanson, il s'engage à être respectueux du travail des autres, courtois avec tous et à veiller au respect du matériel et des locaux.

• En cas d'annulation d'un cours individuel, le stagiaire doit prévenir l'administration et l'intervenant de son absence au moins 48h (soit 2 jours ouvrables) à l'avance. Dans le cas contraire, l'heure lui sera décomptée de son forfait.

• L'acompte est exigé pour valider une demande d'inscription à un atelier ou à un stage. Cet acompte vaut engagement. Une fois l'inscription

WWW.MANUFACTURECHANSON.ORG

« la SCOP Chanson » - SOCIÉTÉ COOPÉRATIVE ET PARTICIPATIVE À RESPONSABILITÉ LIMITÉE À CAPITAL VARIABLE

reconnue par le Ministère de la Culture et de la Communication en tant qu'établissement d'enseignement artistique

124 avenue de la République, 75011 PARIS - 01.43.58.19.94 - acp@manufacturechanson.org

Siret 328 582 598 00046 - APE 90.01 Z - Centre de formation n°11753547075 - agrément Jeunesse et Sports n° 75JEP06-29

agrément « Entreprises Sociales et Solidaires » - Licences : 1-1062848, 2-1062849, 3-1062850

confirmée par la Manufacture Chanson, toute activité est due en totalité sauf dispense accordée par la direction pour motif grave (cf. modalités de paiement ci-dessous) et le client s'engage à acquitter le coût total de sa formation au plus tard lors du 1er cours.

- Les exercices effectués dans les cours sont propriété d'ACP la Manufacture Chanson, ils ne peuvent être utilisés par le stagiaire dans ses

prestations artistiques futures (sauf autorisation expresse de l'artiste pédagogue concerné).

- Le stagiaire s'engage à accepter par avance et à titre gracieux que la Manufacture Chanson puisse faire paraître sur son site internet ou dans toute autre de ses publications une ou plusieurs photographies, sur laquelle il figurerait, prises à l'occasion d'un cours ou d'une présentation dans le cadre de la formation. De même, pour toute production sonore ou vidéo.

Toutes les activités proposées sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Toute personne utilisatrice des services de la Manufacture Chanson (stagiaires, intervenants, usagers...) peut, si elle le souhaite, se voir proposer un rendez-vous avec le « référent handicap ».

La Manufacture Chanson s'engage à faire respecter l'égalité des genres au quotidien et ne tolère en aucun cas toutes formes de discrimination et de violences morales, sexuelles et attitudes sexistes ou racistes.

La Manufacture Chanson a mis en place un protocole de lutte contre les Violences Sexistes ou Sexuelles. Un affichage et des guides d'information sont à la disposition des salarié.es, stagiaires et autres publics.

Si vous êtes victime ou témoin de violences sexistes ou sexuelles, vous pouvez contacter la personne référente « lutte contre le harcèlement sexuel et les agissements sexistes » de la Manufacture Chanson : mediation@manufacturechanson.org ou vous adresser à la cellule d'écoute psychologique et juridique de lutte contre les violences sexuelles et sexistes pour les professionnels de la culture : 01 87 20 30 90 du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h ou par mail : violences-sexuelles-culture@audiens.org

MODALITÉS DE PAIEMENT

L'acompte est exigé pour valider une demande d'inscription à un atelier ou à un stage (Possibilité de régler l'acompte par carte via le site internet, par virement ou par chèque). Cet acompte vaut engagement. Une fois l'inscription confirmée par la Manufacture Chanson, toute activité est due en totalité et le client s'engage à acquitter le coût total de sa formation au plus tard lors du 1er cours.

Concernant les ateliers à l'année ou au trimestre, l'acompte, s'il est réglé par chèque, est encaissable, après confirmation d'inscription, à partir du 1^{er} juillet, ou bien, dès réception, une fois la rentrée passée.

En cas de règlement par chèque, une facilité de paiement peut être accordée selon 3 possibilités :

	ENCAISSEMENT ANNUEL	ENCAISSEMENTS TRIMESTRIELS	ENCAISSEMENTS MENSUELS
ATELIERS À L'ANNÉE	1 chèque (après déduction de l'acompte) encaissable en novembre.	3 chèques (après déduction de l'acompte) encaissables en novembre, janvier et avril.	7 chèques (après déduction de l'acompte) encaissables chaque mois de novembre à mai.
ATELIERS AU TRIMESTRE	/	1 chèque (après déduction de l'acompte) encaissable en milieu de trimestre.	2 chèques (après déduction de l'acompte) encaissables les 2 ^{ème} et 3 ^{ème} mois.

Tous les chèques sont à remettre lors du 1er cours.

ATTENTION ! Aucun chèque post-daté n'est accepté (dater les chèques du jour où ils sont faits)



BULLETIN D'INSCRIPTION

ATELIERS 2024•2025

Rendez-vous, aussi, sur la page « Formation Loisir » de notre site internet
www.manufacturechanson.org pour vous inscrire et régler l'acompte en ligne.

Madame Monsieur

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

Email

Date de naissance

Je m'inscris à l'atelier :

(cocher la ou les cases de son choix)

Chanter

1 2 3 4 5 6

S'accompagner

7 8 9 10 11

Créer

12 13 14 15

Formation musicale

Autre stage :

Je joins à ce bulletin d'inscription un chèque d'acompte établi à l'ordre d'ACP la
Manufacture Chanson d'un montant total de :€

Je déclare avoir pris connaissance des modalités d'inscription et en accepter
les termes et conditions. Toute activité commencée est d'ue en totalité.

Date et signature :