

GAGNER EN PRESENCE

AJOUTER DES **GRAVES** A VOTRE VOIX

Bienvenue

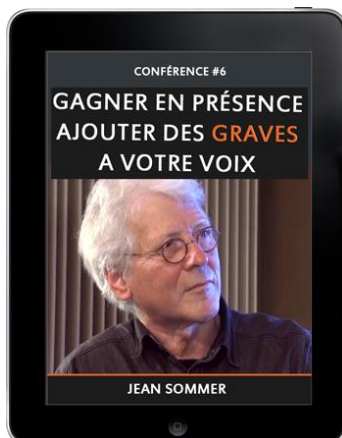
Dans cet atelier conférence en vidéo je vous montre **comment acquérir ou gagner des graves dans la voix**.

C'est une question actuelle qui m'est souvent posée et qui trouve rarement réponses. Les graves de la voix produisent un effet de calme ou d'autorité tout à fait propice aux personnes qui souhaitent gagner en présence ou "être prise au sérieux"... Dans leur vie ou dans leur métier.

Dans cette conférence je vous donne les clés **d'une voix puissante et profonde**. Une voix qui équilibre **les graves, les médiums et les aigus**. Dans toutes les situations de prise de parole en public ou de relations interpersonnelles.

Sortir de la « petite voix ». « Prendre de l'étoffe ». Se faire respecter.

Cet enregistrement a été réalisé en direct, en interaction avec les participants présents en ligne qui faisaient les exercices et posaient leurs questions.



Objectifs

- ☛ Comprendre et développer **les graves dans sa voix**
- ☛ Associer les graves et la **confiance en soi**
- ☛ Utiliser et optimiser sa **résonance osseuse**
- ☛ Se sentir plein de soi et **vibrant en parlant**
- ☛ Corriger certains défauts de placement : voix trop haute
- ☛ Renforcer son **sentiment de puissance**

Télécharger le cours complet
47 euros



Structure et contenu

Video 1 – 18' 03

PRESENTATION ET OBJECTIFS

- ☛ **Gagner en autorité** et en confiance en soi
- ☛ L'influence des graves associée à l'image du pouvoir.
- ☛ **Le pouvoir apaisant** d'une voix large et posée. Cf. la relaxation.
- ☛ Les avantages d'une voix maîtrisée **au téléphone**
- ☛ Quitter sa voix de « petite fille » / de « petit garçon »...
- ☛ **Auto évaluer sa voix**

Video 2 – 20' 06

MORPHOLOGIE ET RESONANCE

- ☛ Activer le lien profond entre la voix pleine et la respiration basse.
- ☛ Comprendre le principe de **résonance osseuse**.
- ☛ Comment se faire **une voix sonore et vibrante**.
- ☛ Faire le lien entre l'ondulation sonore et l'amplitude vocale
- ☛ Les différences de texture vocale : hommes / femmes
- ☛ **Hygiène de la voix** : la cigarette / la mauvaise digestion / le stress...

Video 3 – 12' 38

DETENDRE : LA BOUCHE, LE LARYNX

- ☛ **Détente du larynx** : un exercice enfantin et efficace. Rouler les lèvres.
- ☛ Comment se faire un « **corps de graves** »...
- ☛ **L'auto massage** au service de l'ouverture de la voix.
- ☛ Expérimenter la posture du chanteur d'opéra pour produire des sons larges
- ☛ L'inspiration basse absolue, dite de la « cuvette »
- ☛ Le secret de la poêle à frire ou comment **donner du grain à sa voix**.

Vidéo 4 – 14' 39

L'EXERCICE DU BOUCHON

- ☛ La première caisse de résonance : le crâne.
- ☛ Nourrir sa voix parlée des **vibrations osseuses**
- ☛ Faire de sa propre vibration une expérience palpable et définitive
- ☛ Repérer le centre médium de **sa voix naturelle**

- Diffuser sa voix sans effort et en **pleine puissance**
- Comment ne plus tomber dans la monotonie
- Remplir naturellement l'espace acoustique

Video 5 – 12' 18

DONNER DE LA PRESENCE A SA VOIX

- Nourrir de graves sa voix parlée.
- **Elargir sa voix** jusqu'à l'émphase... Lui donner de l'importance.
- Jouer des contrastes et des **couleurs de la parole**.
- Mesurer l'**impact sur son image** en changeant la tonalité de sa voix.
- Se sentir **important, empathique ou séduisant** en jouant de sa couleur vocale.
- Apprendre à « s'écouter » pour s'améliorer.

Télécharger le cours complet
47 euros

TEMOIGNAGES

*Jean, Je souhaitais te remercier pour cette conférence sur les graves dans la voix. Elle a permis de me faire découvrir une autre facette de ma personnalité vocale - J'en suis ravie, j'ai été surprise par le timbre de ma voix - plus grave, plus profond tout en restant en mouvement - plus charismatique. Un grand merci à toi,
Kate*

L'exercice qui m'est le plus nécessaire est celui du bouchon mais je compte offrir l'exercice des consonnes et gestes aux enfants pour les autoriser à s'ouvrir. Car il est très efficace et plein de vitalité.

Merci à toi, Jean. Merci beaucoup, ce que tu fais est bien utile. Myriam

C'était incroyable Jean! Comme d'habitude, je ne m'en lasse pas!

Les exercices proposés par Jean Sommer sont très pratiques et aident à progresser rapidement si on les fait avec rigueur et consistance. Je recommande vivement ses différentes conférences formations. Henri M.

