

forma voix

**Vous aimez communiquer,
diriger, mais vous êtes
en apnée ?**

**Votre voix trahit
vos émotions et vous
souhaitez y remédier ?**

**Stress et anxiété sont votre
quotidien et vous rêvez
de les mettre de côté ?**



forma VOÏX

forma
VOÏX vous propose des formations pour particuliers ou en entreprises qui vous accompagneront sur un plan vocal, postural et humain.

forma
VOÏX vous permet d'acquérir de nouvelles compétences professionnelles et personnelles dans un but de développer et de protéger votre voix.

forma
VOÏX est là pour vous faire entendre et comprendre comment fonctionne votre voix.

forma
VOÏX vous accompagne pour gérer le stress et les émotions à l'aide de différentes approches du naturopathe et du coach vocal.

Sous forme de formation, d'atelier ou de stage, votre formatrice, Marine CHABOUD, vous guide vers un mieux-être vocal, postural et d'énergie vitale.



Gestion du stress et des émotions grâce au technique de respiration



ACQUÉRIR DES OUTILS
FACILES POUR INTÉGRER
LES TECHNIQUES DE
RESPIRATION AFIN DE
DIMINUER SON STRESS



COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ **Sensibiliser** à la notion de **détente psychique**
- ✓ **Développer** la conscience corporelle, sensorielle, vibratoire
- ✓ **Sentir** le geste respiratoire, vocal, en lien avec le **périnée**
- ✓ Travailler sur les **angoisses** et le **stress**
- ✓ **Apprendre** à **communiquer** avec son entourage **professionnel** et **personnel**
- ✓ **Reconnaitre** ses **limites** pour **agir** efficacement



2 h

BUDGET →

750 € TTC : 10 personnes
1050 € TTC : 15 personnes
1200 € TTC : 20 personnes



Voix parlée, voix chantée, quel bon geste et hygiène vocale adopter



APPROFONDIR LA RELATION À NOTRE VOIX PARLÉE ET CHANTÉE POUR MIEUX L'UTILISER DANS NOS DIVERS MÉTIERS ET BESOINS



COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ Développer la **conscience corporelle, sensorielle**, vibratoire par le son, le souffle, le chant
- ✓ **Sentir le geste respiratoire**, vocal, en lien avec le **périnée**
- ✓ **Maitriser** les angoisses et le stress
- ✓ Connaître les principes de l'**hygiène vocale**
- ✓ **Éviter un forçage vocal** et savoir l'appréhender
- ✓ Découvrir les **outils du naturopathe** comme accompagnement global



2 h

BUDGET →

750 € TTC : 10 personnes

1050 € TTC : 15 personnes

1200 € TTC : 20 personnes



Souffle Et Voix, Le Lien Postural



AMÉLIORER ET DÉVELOPPER
SA CAPACITÉ RESPIRATOIRE,
SON SOUFFLE ET SA VOIX



COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ **Perfectionner** la conscience corporelle, sensorielle, **vibratoire** par la **posture**, l'**ancrage**
- ✓ **Sentir** le geste respiratoire, **vocal**, en lien avec le **périnée**
- ✓ **Maitriser** les **angoisses** et le **stress**
- ✓ Travailler sur le **répertoire respectif**
- ✓ Intégrer la **coordination** du geste vocal
- ✓ Notions de **naturopathie** comme **accompagnement global**



2 h

BUDGET →

750 € TTC : 10 personnes

1050 € TTC : 15 personnes

1200 € TTC : 20 personnes



L'impact Des Hormones Féminines Sur La Voix



INFORMER ET PRÉVENIR
DES FLUCTUATIONS
HORMONALES SUR
LA VOIX DES FEMMES

COMPÉTENCES VISÉES

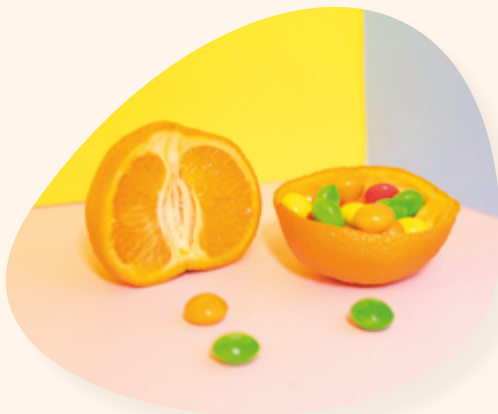
- ✓ Apprendre le **rôle des hormones**
- ✓ Savoir **détecter les problématiques vocales** liées aux hormones
- ✓ Avoir des **conseils du naturopathe** pour **diminuer** les troubles vocaux ou **physiques**
- ✓ **Travailler** sur le **geste vocal** et le souffle selon les **cycles de la femme**
- ✓ **Adapter les périodes au travail**
- ✓ Possibilités de bilan vital individuel



1 h 30

BUDGET →

600 € TTC : 10 personnes /
Bilan vital individuel en plus



Mini Stage solo ou duo



AMÉLIORER SA PRATIQUE
& SA TECHNIQUE VOCALE



© Image by wayhomestudio on Freepik

COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ **Protéger** sa voix en apprenant à s'en servir
- ✓ Travailler l'**interprétation** et la musicalité
- ✓ Éviter un **forçage vocal** et savoir l'appréhender
- ✓ Utiliser des outils vocaux adaptés pour la **transmission** et l'**expression** artistique et vocale
- ✓ **Définir le fonctionnement** de l'instrument corporel et vocal pour la voix parlée et chantée
- ✓ Repérer les **intentions**, l'état émotionnel et les **zones de tensions** corporelles dans un **travail vocal** ou prise de parole



12 h soit 4 fois 3 h

BUDGET →
600 € TTC



Qui est Marine CHABOUD ?

Marine Chaboud est artiste lyrique, professeure de chant et naturopathe spécialisée dans les troubles vocaux et les cycles de la femme.


Après 20 ans de carrière lyrique, elle s'oriente vers l'enseignement, **la transmission** et la rééducation vocale.

Elle est formatrice pour auprès des secteurs privés et publics. Titulaire d'un «DU» dans les troubles vocaux chez les professionnels oratoires. **Créatrice de la méthode de préparation à l'accouchement «Le Souffle prénatal»** et accompagnatrice certifiée en chant prénatal, **elle accompagne les futurs parents en cabinet sur Sète, Montpellier et en visio.**




Contact

 **Sète** - 53 rue Jean Jaurès / ailleurs sur devis.

 06 03 08 98 40

 chaboudm@gmail.com

 www.marine-chaboud.fr
www.marinechaboud-naturopathie.com

 @marinechaboud /  @marinechaboudsouffleprenatal34

