

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 ?



Formation pour les dirigeant.e.s d'entreprise

*La **relation** du sujet à sa **propre voix** est capitale, car elle témoigne de l'**intégration** de la voix à son **identité**, de la correspondance de la voix à son **caractère**.*



Développer son
leadership vocal
au travail



Professionnels ayant pour outils
de communication et d'échange
« leur voix »

PRÉREQUIS



Se sentir **concerné** par l'approche
de la **voix** et de la **respiration**



Se sentir **motivé** par l'approche
« **technique** et **sensorielle** » de la
voix

MODALITÉS



Un effectif de
10 participants maximum



COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ **Protéger** sa voix en apprenant à s'en servir
- ✓ **Développer** la conscience corporelle, sensorielle, **vibratoire par le son**, le souffle, le chant
- ✓ **Sentir le geste** respiratoire, vocal, en lien avec le **périnée**
- ✓ **Maîtriser** les angoisses et le stress
- ✓ **Connaître** les principes de l'**hygiène vocale**
- ✓ Éviter un **forçage vocal** et savoir l'appréhender
- ✓ Avoir de multiples outils pour la préparation du corps, la mise en **son et en voix, l'expressivité**, en direction de **publics** et de **contextes différents** : adultes, enfants, personnes âgées, personnes en difficulté

STRUCTURE DE LA FORMATION



2 jours soit 14 heures



CYCLE DE 2 SESSIONS

- Module de formation théorique et pratique : 1 jour soit 7h
- Module de formation pratique : 1 jour soit 7 h



Chaque module a lieu à Sète (34) ou ailleurs sur devis

BUDGET →

3200 € HT



Formation professionnelle pour les métiers de la scène

La voix est un **support de communication**; le chant un prolongement de la voix parlée. Un **geste vocal** assuré favorise les facultés vocales artistiques de chacun.



AMÉLIORER SA PRATIQUE & SA TECHNIQUE VOCALE



Chanteurs, danseurs, musiciens,
comédiens et autres artistes du
spectacle vivant

PRÉREQUIS



Se sentir concerné par l'approche
de la voix et de la respiration



Avoir une pratique
professionnelle régulière

MODALITÉS



Un effectif de 10
participants maximum



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

STRUCTURE DE LA FORMATION



21 heures réparties sur
3 jours en présentiel



20/21/22 février 2026

ou

8/9/10 Mai 2026



Sète , 11 bis quai d'Alger

Ailleurs sur devis

BUDGET →

720 € HT

Cette formation peut être prise en charge dans le cadre de dispositif de financement de la formation professionnelle telle que **l'AFDAS, Uniformation, OPCA**).

Si vous ne disposez pas de prise en charge, veuillez me contacter directement.



Formation pour les sages-femmes, les doulas et les professionnels de la périnatalité

*Prévenir et d'agir consciemment
sur l'utilisation du périnée et de la
voix pendant la grossesse.*



SE FORMER À LA MÉTHODE DU SOUFFLE PRÉNATAL



Les sages-femmes, les doulas, les
accompagnantes en périnatalité

PRÉREQUIS



Avoir les patientes enceintes, en
postnatal, en PMA



Se sentir concerné par l'approche
de la technique de **respiration** et
de la voix



Se sentir motivé par l'**éducation
thérapeutique** du patient

MODALITÉS



Un effectif de 8 participants
maximum



COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ Apprendre aux professionnels de la périnatalité le **bon geste respiratoire** à adopter pour une meilleure grossesse et un bon accouchement en lien avec le **périnée**
- ✓ **Développer** la conscience corporelle, **sensorielle**, vibratoire par le son, le **souffle**, le chant
- ✓ Travail sur les **angoisses** et le **stress**

STRUCTURE DE LA FORMATION



14 heures réparties sur 2 jours



17/ 18 Janvier 2026

23/ 24 Février 2026

Formation en présentiel, alternant des temps de réflexion sur la pratique et l'expérience, des exercices et des mises en situation pratiques

Possibilité de visioconférence sous justificatifs



Sète ou sur devis

BUDGET →

480 € HT



MODULE VOIX

Destiné aux Journalistes et Podcasteurs

*Apprenez à passer du clavier
au micro avec justesse,
confiance et maîtrise.*



**APPRENDRE À PLACER SA
voix face micro**

PRÉREQUIS



Se sentir concerné par l'approche
de la voix et de la respiration



Avoir une pratique
professionnelle régulière

MODALITÉS



Un effectif de 12 participants
maximum



COMPÉTENCES VISÉES

✓ Développer la **conscience corporelle, sensorielle**, vibratoire par le son, **le souffle, l'élocution**

↗ Sentir **le geste respiratoire**, vocal, en lien avec le **périnée**

↗ Travail sur les **angoisses et le stress**

↗ Apprendre les principes de l'**hygiène vocale**

↗ Savoir reconnaître un **forçage et comment l'éviter**

STRUCTURE DE LA FORMATION



14 h soit deux jours de formation



26 / 27 Février 2026

2 / 3 Mars 2026

Formation en présentiel, alternant des temps de réflexion sur la pratique et l'expérience, des exercices et des mises en situation pratiques



Sète ou sur devis

BUDGET→

980 euros HT

Cette formation peut être prise en charge dans le cadre de dispositif de financement de la formation professionnelle telle que **l'AFDAS, Uniformation, OPCA**).

Si vous ne disposez pas de prise en charge, veuillez me contacter directement.



Formation Féminine

La voix des femmes

L'art de la respiration et de la voix au service de l'éloquence et de la présence .

 “La voix, souffle du leadership féminin”



Salariée, indépendante, dirigeante, directrice etc

PRÉREQUIS



Se sentir concernée par l'approche de la **voix et de la respiration**



Vouloir découvrir sa voix

MODALITÉS



Un effectif de 4 participants minimum et 8 maximum

COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ Comprendre et situer sa voix
 - Anatomie et physiologie de la voix parlée
- ✓ Identifier les facteurs internes
- ✓ Travail technique et influence hormonale
- ✓ Adapter la technique à la réalité

Application technique,
gestuelle respiratoire et
exercice d'expression orale

Prise de parole en groupe

STRUCTURE DE LA FORMATION



1 journée de 7 heures



vendredi 16 janvier 2026

Vendredi 6 février 2026

Vendredi 27 février 2026

Vendredi 20 Mars 2026



**Sète ou sur devis pour
les entreprises**

BUDGET →

650€ HT

Cette formation peut être prise en charge
dans le cadre de dispositif de financement
de la formation professionnelle telle que
l'AFDAS, Unifformation, OPCA).

Si vous ne disposez pas de prise en charge,
veuillez me contacter directement.



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 dans la prise de parole en public 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 autrice du livre "Allez, on souffle!".

Elle accompagne les femmes dans la quête de leur voix.




Contact

 **Sète** - RE-création, 11 bis quai d'Alger/ ailleurs sur devis.

 06 03 08 98 40

 chaboudm@gmail.com

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

 @formavoix / @recreation / @structuresdesartsvivants

