

La voix dans tous ses états

Gymnastique Holistique® et travail vocal

Une journée d'exploration corps-voix

Cette journée de formation vous propose de mettre en pratique les mouvements de la Gymnastique Holistique® en portant une attention particulière à leurs répercussions sur la voix.

Au cœur des expériences proposées se trouvent les grands principes de la pratique : détente active – équilibre – respiration, auxquels la voix sera étroitement associée.

À travers une palette de mouvements spécifiquement choisis pour le travail vocal, et à l'aide d'un matériel varié, vous explorerez de nouveaux cheminements neuromusculaires au service d'un corps sonore plus disponible, plus libre.


L'élaboration de mouvements ressentis viendra réveiller la sensation d'un corps entièrement engagé dans le geste vocal.

Informations pratiques

- Date : 12 avril 2026, de 10h à 17h30
- Lieu : Espace des Sept Arpents
42 rue des Sept Arpents – 93500 Pantin
- Tarifs :
Tarif individuel : 120 €
Tarif avec prise en charge : 300 €

Renseignements et inscriptions

 gymholistiqueafgh@gmail.com

 <https://www.helloasso.com/associations/association-francaise-de-gymnastique-holistique/evenements/formation-gymnastique-holistique-et-voix>

Public concerné

Cette formation s'adresse :

- aux chanteurs et chanteuses, tous styles de chant, professionnels ou amateurs confirmés
 - aux enseignants du chant
 - aux professionnels de la voix
-

Objectifs pédagogiques

- Relier le travail de la voix au travail corporel de la Gymnastique Holistique®
 - Percevoir l'effort et le non-effort dans le chant et dans le corps
 - Intégrer des mouvements de Gymnastique Holistique® dans sa pratique professionnelle spécifique
-

Moyens pédagogiques

- Pratique de mouvements en groupe, en silence, au sol et dans l'espace
 - Expériences vocales en lien avec les mouvements proposés
 - Utilisation du matériel de Gymnastique Holistique® (balles, élastiques, briques, baguettes...) pour l'émission de la voix
 - Mises en situation pratiques
 - Travail en groupe et en demi-groupes : modules chantés et rythmiques vocales, monodiques ou polyphoniques
 - Travail solo à partir d'extraits apportés par les stagiaires
 - Temps d'échanges, questions et verbalisation des ressentis et des changements perceptibles sur la voix
-

Les formatrices

Cécile Bonnet

Professeure d'enseignement artistique au CRD de Pantin, Cécile Bonnet a mené une carrière musicale nourrie par des formations prestigieuses et des collaborations avec des artistes tels que Noëlle Barker et Ronald Klekamp.

Elle interprète un large répertoire, de Mozart à Verdi, et se produit régulièrement en récital

en France et à l'étranger, notamment avec Emmanuel Olivier, Jeff Cohen, Kevin Tamanini et François Le Roux.

Valérie Joly

Lauréate de la Villa Médicis, Valérie Joly est spécialisée dans les chants du monde et les techniques vocales extra-européennes.

Elle participe à de nombreuses créations de théâtre musical contemporain (G. Aperghis, P. Dusapin...), compose pour la voix et collabore avec des chorégraphes et metteurs en scène reconnus.

Elle développe également une activité pédagogique riche au sein de diverses structures.

 [Site 1](#)

 [Site 2](#)
