

# CONOSCERE LA VOCE

## WORKSHOP DI VOCAL COACHING



**10 INCONTRI** PER SCOPRIRE IL FUNZIONAMENTO E LE POTENZIALITA' DELLA VOCE, IMPARARE A PERCEPIRLA COME PARTE INTEGRANTE DEL CORPO E AD UTILIZZARLA IN MODO SANO NELLA QUOTIDIANITA'

IL **WORKSHOP** è dedicato a adulti e adolescenti dai 16 anni in su; si rivolge in particolare a chi usa la voce per lavoro, parlando per gran parte della giornata, a chi di frequente accusa raucedine, abbassamenti di voce o altri disturbi dopo un uso prolungato della voce, a chi è convinto di avere una "brutta voce", ma anche a tutti coloro che semplicemente desiderano conoscere meglio questa funzione del corpo per un benessere globale.

**COME SI SVOLGE IL WORKSHOP** Gli incontri avranno una durata di un'ora e mezza e si svolgeranno in gruppi di 4/8 persone. Raggiunto un numero minimo di interessati, sarà organizzato un incontro informativo per stabilire cadenza, giorni e orari.

Data la consequenzialità/propedeuticità degli argomenti trattati, è consigliata la presenza a tutti gli incontri.

È necessario vestirsi comodi (tuta o abbigliamento da yoga), portare dei calzini antiscivolo e se lo si desidera un telo e/o un cuscino personali.

Costo dell'iscrizione: 80,00 € a persona

## ARGOMENTI DEGLI INCONTRI

1. LA RESPIRAZIONE
2. RESPIRAZIONE E POSTURA
3. SOSTEGNO – SALUTE DELLA VOCE
4. L'APPARATO FONATORIO
5. PARAMETRI DEL SUONO – ALTEZZA
6. PARAMETRI DEL SUONO – TIMBRO
7. PARAMETRI DEL SUONO – VOLUME
8. MODALITA' VOCALI secondo Complete Vocal Technique
9. RISCALDAMENTO E RECUPERO VOCALE
10. COACHING INDIVIDUALE



## CONTATTI

**RACHELE MANFREDI – Tel. 328 846 28 48**

**EMAIL: [manfredi.rachele@gmail.com](mailto:manfredi.rachele@gmail.com)**

