

Stage animé par François Combeau à Concarneau du 22 au 24 mars 2024

Libérer notre gorge pour une respiration fluide, une déglutition légère et une phonation plus riche...

DATES : du vendredi 22 mars au dimanche 24 mars 2024

HORAIRES ET LIEU : Concarneau

- **Vendredi 12h30-16h30** à la Maison de quartier "Tiliz" Quartier de Lanriec (accessible en Bus ligne 1 Arrêt "Martins Pêcheurs" au pied de la salle)
- **Samedi 10h-17h** au Pôle nautique
- **Dimanche 10h 14h30** au Pôle nautique

Toutes les informations et adresses précises seront communiquées sur la lettre de confirmation.

FRAIS PEDAGOGIQUES : Pour les **Adhérents (es)** à l'association « Orthophonissimo » : **240 E**
Pour les **Non-Adhérents (es)** à l'association « Orthophonissimo » : **270 E**

CONTENU :

Notre gorge est un véritable carrefour, un lieu de passage pour les flux respiratoires aussi bien que pour le bol alimentaire, mais elle est aussi un espace dans lequel se crée et pour une part s'articule le langage.

Sa détente et son ouverture sont intimement liées au déploiement et rayonnement de la face antérieure de la courbe cervicale, ainsi qu'à la détente fonctionnelle de toute la musculature du cou, qui, de tous les côtés, relie la tête, la cage thoracique et le dos.

La gorge, en tant qu'espace, fait aussi partie du long conduit qui, depuis les narines ou la bouche jusqu'aux poumons, est traversé par les flux de l'inspiration et de l'expiration. Libérer la gorge c'est donc libérer le conduit et ainsi permettre une respiration plus libre, plus fluide et plus confortable .

Par ailleurs, comme tout espace de relation entre dedans et dehors, notre gorge est munie d'un sphincter, le bourrelet vocal ou cordes vocales, et l'espace qui les séparent : la glotte. La détente et l'ouverture/fermeture élastique, à la fois dynamique et souple, de ce sphincter vocal, outre qu'il assure pour la phonation la création d'une vibration riche en harmoniques, facilite aussi la mobilité et la suspension du larynx, laquelle est nécessaire pour une déglutition libre et légère aussi bien que le développement d'une tessiture vocale complète.

Enfin, ce que nous appelons « suspenseurs du larynx » est un ensemble complexe de muscles qui relie, par l'intermédiaire du larynx, la base du crâne et la mâchoire inférieure aux sternum, clavicules et premières côtes.

L'équilibre de cette musculature, comme une véritable forêt de lianes, conditionne donc à la fois l'orientation de la tête et son positionnement sur le haut de la colonne vertébrale, et la mobilité libre de la cage thoracique et du sternum.

Libérer notre gorge c'est donc favoriser une relation dedans/dehors plus libre, disponible et fonctionnelle pour la respiration, la phonation et la déglutition ainsi que permettre une vraie mobilité de la tête et de la cage thoracique dans l'espace.

Ce stage s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent, à travers ce travail de prise de conscience et d'écoute de soi en mouvement, continuer de se développer, affiner ses sensations pendant l'action et actualiser ce formidable potentiel que nous avons en tant qu'être humain, potentiel qui reste intact quoi que nous ayons vécu jusque-là.

Il s'adresse aussi tout particulièrement aux thérapeutes et pédagogues de la voix et du langage (orthophonistes, professeurs de chant et d'art dramatique, , éducateurs d'enfants sourds, enseignants), aux artistes comédiens et chanteurs, aux kinésithérapeutes et psychomotriciens et aux praticiens de la « méthode Feldenkrais ».

INSCRIPTION : directement sur le site de l'association « Orthophonissimo »
<http://orthophonissimo.fr/accueil/les-formations/liste-des-formations/>