

*“L’uomo è uno strumento vivente e il cammino delle sensazioni interne del cantante, le risonanze interne ed esterne, progressivamente rilevate, obbligano ad un aggiustamento corporeo totale, dalla testa ai piedi e ad un controllo dei cambiamenti respiratori.”*

M. L. Aucher



**\* Silvana Noschese**

*Sociologa, musicista, musicoterapeuta, direttore di coro, esperta di psicofonia. Conduce gruppi di “Armonia nel canto”, di Canto prenatale e Canto familiare ed è docente in Corsi di aggiornamento e formazione sui linguaggi non verbali, su “Parlare in pubblico” e “ComunicaBene” e sulla musicoterapia. Una delle sue grandi passioni è far scoprire e sperimentare i “sensi” della voce e del canto a ogni età.*

*Ha seguito inoltre corsi di formazione sulla comunicazione, sul lavorare in équipe, sulla conduzione di gruppi e la gestione di conflitti, scrivendo testi e articoli su tali tematiche.*

*Coordina la Scuola di Formazione in Musicoterapia e il Corso per direttori di cori di voci bianche e giovanili di Salerno organizzati dall’Associazione Laes (“l’arte è salute”). Già membro della Commissione Artistica della Federazione Nazionale Italiana delle Associazioni Regionali Corali (Fe.N.I.A.R.Co.), è direttore artistico di diverse manifestazioni corali.*

*Promuove, coordina e conduce nella sua città eventi formativi legati al suono, alla voce, al canto, all’ascolto che hanno come obiettivo lo sviluppo di una crescita personale e di una consapevolezza comunicativa.*



**DOVE? - VILLA SAN FERMO A LONIGO (VICENZA)**, SITUATA IN VIA SAN FERMO 17, NEI PRESSI DELLA ROCCA PISANA DI VINCENZO SCAMOZZI, È SEDE DEI CORSI ANNUALI DI FIOLOGIA VOCALE APPLICATA SECONDO IL METODO IDEATO DA GISELA ROHMERT (METODO LICHTENBERGER ® INSTITUT) PROMOSSI DALL’ASAC VENETO CON LA COLLABORAZIONE ORGANIZZATIVA DELL’ ASSOCIAZIONE MINITEATRO IMMAGINA. È STATA SCELTA PERCHÉ OFFRE AMPI SPAZI DIDATTICI, DISPONIBILITÀ D’USO DEL PIANOFORTE E POSSIBILITÀ DI SOGGIORNO CON PERNOTTAMENTO E PENSIONE. È FACILMENTE RAGGIUNGIBILE PERCORRENDO L’AUTOSTRADA A4 - MILANO-VENEZIA (USCITA MONTEBELLO – tra Verona e Vicenza) O IN TRENO (linea ferroviaria MILANO-VENEZIA – la stazione di Lonigo è a 5 Km. dalla sede del corso. È consigliabile, in questo caso, avvisare la Direzione Organizzativa per ottenere un passaggio - v. sotto).

**INFORMAZIONI (Direzione Organizzativa):**  
[annachiarascapini@gmail.com](mailto:annachiarascapini@gmail.com) tel. 338 2222141



associazione per lo sviluppo delle attività corali

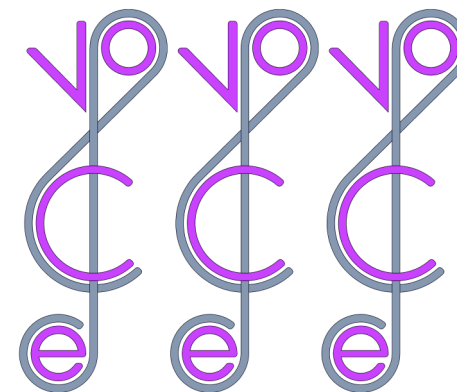


associazione per lo sviluppo delle attività corali

in collaborazione con



MINITEATRO IMMAGINA



**Dai VOCE  
alla tua  
VOCE**

*Laboratorio di Psicofonia*

*a cura di Silvana Noschese \**

**Villa San Fermo  
LONIGO (Vicenza)  
Domenica 13 marzo 2016**

**Ore 9.30 – 13.00 e 14.00 – 18.30**

**ISCRIZIONE ENTRO IL 31 GENNAIO 2016**

## ***Che cos'è la voce***

- La voce è il gesto vitale che imprime ed esprime l'essere umano su differenti piani : costituzionale, funzionale e simbolico.
- La voce è l'espressione dello stato psicosomatico della persona: specchio del corpo e dell'anima, rivela i nostri stati di salute, testimonia il nostro senso di stanchezza o la nostra vitalità, la nostra tristezza o la nostra gioia.
- La voce è strumento di armonizzazione del tono vitale, è espressione dell'equilibrio nervoso ed emozionale, è esperienza sonora di riconoscimento di sé.
- La voce è strumento personalizzato per eccellenza, elemento diagnostico di prim'ordine, portatore al tempo stesso intenzionale e involontario di informazione e cultura.

## ***La voce perché?***

- La voce può diventare un mezzo utile nella ricerca dell'equilibrio energetico e di conseguenza psicofisico.
- Nella voce si manifesta immediatamente il ritmo e la profondità della respirazione, il tono muscolare, la postura del corpo, l'energia vitale, le emozioni, la carica, così come la spiritualità di ciascuno.
- La nostra voce è nel nostro corpo, è il nostro corpo, ed è possibile, esplorandola, scoprire un livello espressivo capace di dare nuovo suono e nuovo valore al canto e alla parola.
- La voce chiede di essere libera, armonica, profonda, leggera, efficace:
  - accoglierla significa sciogliere il corpo dalle sue tensioni.
  - liberarla è affermarsi
  - riuscire a sentire la corrispondenza tra la Voce interiore e la Voce udibile è percepirsi in unità.

## ***Cos'è la Psicofonia?***

La Psicofonia è un cammino auto sperimentale d'armonia vitale che utilizza a favore della voce parlata e cantata le corrispondenze tra l'uomo, il suono, il ritmo e la parola.

Fondata da Marie-Louise Aucher nel 1960 in seguito a ricerche sul suono e le corrispondenze vibratorie del corpo umano, la Psicofonia stabilisce un legame profondo tra recettività ed emissione.

Essa contribuisce a creare, pazientemente, una sintesi personale di conoscenza e d'equilibrio, che mira ad armonizzare tutti i livelli dell'essere grazie alla vibrazione del respiro e del suono per esplorare, "riconoscere", esprimere appieno il proprio potenziale vocale e occupare il proprio spazio vitale.

Nella Psicofonia il canto è proposto come

- Strumento di armonizzazione, di comunicazione, di espressione.
- Mezzo che consente una conoscenza continua del proprio essere.
- Ricerca che apre la strada per ricollocarsi e donare la giusta disponibilità a sé e agli altri.

## ***Le tappe del lavoro***

- La Voce nel quotidiano: esplorazione, presa di coscienza e ottimizzazione delle sue varie sfumature
- L'essere umano: Ricevente prima e Trasmittente poi
- Il Respiro: fonte di "pulizia", rilassamento, bonificazione
- La Postura: ancoraggio, verticalizzazione, apertura , appoggio
- L'Ascolto: percepire, "sentire dal di dentro", nutrirsi di suoni (coscienza dell'ascolto)
- La Risonanza: scoperta e amplificazione del "cantante-attore" che è in ciascuno di noi

## ***Cosa faremo?***

- Sperimenteremo i fondamenti della Psicofonia
- Ci prenderemo il tempo di respirare, sospirare, ascoltarci, esplorare i nostri sensi, liberare le tensioni accumulate, muoverci e massaggiarci dall'interno attraverso la vibrazione del suono...
- Faremo giochi vocali per conoscerci, ascoltarci e ascoltare il gruppo
- Sperimenteremo vocalizzi che ci aiuteranno a sentire le diverse risonanze nel corpo, i possibili appoggi, che

miglioreranno la nostra postura, la circolazione dell'energia.

- Potremo "ascoltare" voci che si scoprono, si cercano, si costruiscono con pazienza, passo dopo passo, si espandono e ri-conoscono sarà l'opportunità di uno scambio e un dono reciproco.
- Insieme scopriremo e sperimenteremo il piacere di cantare per noi stessi o per un pubblico...libera-mente.

## ***A chi è rivolto il Seminario?***

Il Seminario è aperto

- a quanti sono interessati ad un *percorso di armonizzazione attraverso la voce*: cantanti, attori, musicisti, musicoterapeuti/ musico terapisti, direttori di coro, cantori, professionisti della salute, della comunicazione, dell'educazione, della rieducazione e dell'arte;
- a *chi utilizza la voce come strumento di lavoro*, agli studenti ,
- a quanti sono alla *ricerca di se stessi e della propria voce* e desiderano vivere una vita in consapevolezza vocale e sonora.

## ***Modalità – Costi – Tempi***

- Il laboratorio si terrà **DOMENICA 13 MARZO 2016** (ore 9.30 – 13.00 e 14.00 – 18.30) in Villa S. Fermo – Padri Pavoniani - Via S. Fermo, 17 - Lonigo (Vicenza)
- Presso la struttura ospitante è possibile sia pranzare che pernottare (prenotazione a carico del corsista – tel.: 0444 - 830067)
- Il laboratorio verrà attivato con un *numero minimo di 10 partecipanti – massimo 20*
- **COSTI** di partecipazione al seminario: **€ 70** (da versare all'atto dell'iscrizione)
- **ISCRIZIONE: entro domenica 31 gennaio 2016**  
*Per effettuare l'iscrizione, contattare telefonicamente Annachiara Scapini al 338 2222141 oppure inviare i propri dati (cognome, nome, indirizzo e richiesta informazioni) via mail a:*  
[annachiarascapini@gmail.com](mailto:annachiarascapini@gmail.com)  
(verranno fornite tutte le informazioni relative al versamento della quota)