

**ECHOS Stage VOIX et CORPS des 22 et 23 octobre 2023
animé par Michèle MASSINA**

Nous étions invités, le temps d'un weekend, à retomber en enfance. Ce ne fut guère difficile, et très sympathique. Mais ce fut surtout fort enrichissant.

Avec une grande douceur, une généreuse bienveillance et une attention très pointue aux nuances — jusqu'alors, de nous,

insoupçonnées — de chacune de nos voix, l'animatrice, Michèle Massina, nous a fait chanter des vocalises et réciter (en solo, en duo ou en groupe) de courts textes

(mémorisés au préalable) tout en jouant au lutteur sumo, ou en marchant (comme) sur des œufs, ou encore en jonglant avec des balles mousse, voire en mordillant un bouchon en liège - bref, retour au jardin d'enfants.

Mais l'enjeu [c'est le cas de le dire] était éminemment sérieux : il s'agissait de ressentir à quel point il est possible de « placer » sa voix dans l'un ou l'autre de nos trois centres de gravité vocale -- le pharynx, la cage thoracique et le bassin -- grâce à la prise de conscience, et donc au contrôle, du souffle. En résumé, ce fut ludique, excentrique et magnifique.

Merci à Michèle et à Micheline !

Jean-François NOËL - Atelier Théâtral des Institutions Européennes

La voix - cet instrument qui nous permet de nous exprimer, de partager avec tous les plus beaux textes - et pourtant si fragile, si difficile à maîtriser...

Au cours de ces deux jours, nous avons appris à l'appivoiser, à lui faire confiance, à la libérer, en se libérant de nos propres limites... par des exercices physiques, du chant, et en découvrant la méthode de libération des cuirasses.

Michèle a su créer un cocon où nous avons expérimenté, pendant deux jours, dans un respect mutuel, la voix tellement dépendante du corps.

Plus qu'un travail de voix, c'est un véritable parcours de libération de soi qu'elle nous a permis d'entamer au cours de ce stage... Il ne nous reste plus qu'à poursuivre la route..."

Vinciane GRIMARD - UDP



Le stage « Voix et Corps » avec la méthode MLC (méthode de libération des cuirasses) mené par Michèle Massina a été une expérience formidable.

Nous sommes partis, durant deux jours, à la rencontre de notre corps grâce à des exercices simples et ludiques. La voix s'intégrait aux exercices, sans pression de réussite, et nous faisons confiance à son passage dans notre corps en mouvement. Il a été demandé l'apprentissage d'un texte collectif et d'un texte individuel ce qui a permis à chacun d'avoir un moment individuel avec Michèle tout en restant entouré et soutenu par le collectif.

Je suis très reconnaissante au groupe pour sa bienveillance et à Michèle pour son très riche apprentissage (autant pour son apport dans ma vie professionnelle jouée et chantée que dans ma vie quotidienne).

Merci à l'ABCD pour ce stage.

Estelle CRÉPIN - comédienne professionnelle

