

# Anne Peko. Stage sur la voix pour ré « enchanter » sa vie



Vingt-cinq personnes ont participé, vendredi 8 novembre, à la conférence sur la voix animée par Anne Peko, au Panier du Bien-être.

Chanteuse professionnelle, musicienne, interprète et comédienne, Anne Peko partage son temps entre les scènes parisiennes, les festivals internationaux et SanteC. Dans la continuité de la conférence proposée vendredi 8 novembre, elle animera, samedi 16 novembre, un stage sur « La voix, instrument de nos émotions, outil de guérison ».

ment qui l'a aidée à surmonter une épreuve douloureuse. Passionnée par la transmission, cette artiste a développé depuis 22 ans une méthode d'enseignement du chant et du travail de la voix ludique, chaleureuse et créative.

## > Pourquoi ce stage ?

« La voix porte notre histoire personnelle. Elle véhicule nos émotions. Une voix maîtrisée peut être source de mieux-être : les sons harmoniques ou les vibrations énergétiques que l'on peut tirer de sa voix sont autant de petits soins que chacun peut s'apporter... »

## > À qui s'adresse-t-il ?

« À tous, chanteurs ou non. Parmi les participants à la conférence une femme proposant des lectures à voix haute voulait apprendre à garder une

voix sans qu'elle tombe. Les stagiaires peuvent aussi être des personnes dont la voix est altérée par le vieillissement, des chocs émotionnels, des remontées gastriques ou des problèmes de thyroïde.

## > Comment se déroule-t-il ?

« Autour d'exercices simples, à la paille, avec un bouchon dans la bouche ou devant une bougie pour travailler son souffle, de conseils sur la posture, la respiration abdominale. Des chants polyphoniques pourront ponctuer ce stage car on est là pour passer du bon temps ».

## ▼ Pratique

Stage sur la voix sur réservation, samedi 16 novembre, de 10 h 30 à 17 h 30, au Panier du Bien-être. Tarif : 85 € ; renseignements et réservations : 02 98 29 00 94.

Pour Anne Peko, sa voix est certes un outil de travail mais aussi un instru-

## Stage vocal.

### Anne Peko a sorti sa palette de couleurs



*Samedi 16 novembre, dix stagiaires ont suivi les conseils de la chanteuse Anne Peko pour apprendre à mettre de la couleur et de la lumière dans leur voix. Par des exercices « simples », elle leur a révélé le potentiel de cet organe, les infinies variations autour d'une même note, illustrant son propos, par des extraits musicaux et invitant les stagiaires à « prendre l'air, mettre du vent dans leur corps ». Pour la diction, elle leur a infligé de douces tortures, souvent prétexte à fou rire : essayez donc de prononcer sans bafouiller « Je vais chez ce cher Serge si sage et si chaste » !*