

Itinera Comunicazione Cell. ++39 340 6430385 Email info@itineracorsi.it

Sito Web www.itineracorsi.it

Voce Metodo Linklater, Dizione, Comunicazione, Public Speaking a Roma

Corsi per la tua voce! Metodo Linklater a Roma

Corsi e seminari collettivi in mini gruppo, individuali, per due o tre persone, per aziende, società, associazioni e per chi desidera un corso personalizzato per il proprio gruppo. Anche on line, su Skype!

Per sviluppare e potenziare la tua respirazione, la tua voce e le tue capacità espressive e comunicative, sia per motivi professionali che personali. Liberare la voce per parlare in pubblico o migliorare la tua performance artistica!

Diretti da Sabina Calvesi insegnante Linklater autorizzata, membro del KLVC kristin Linklater Voice Centre.

Prossimi corsi in partenza Ottobre 2018

Seminario Metodo Linklater: La Progressione

Mini GRUPPI

- Il seminario si svolgerà nell'arco di quattro weekend, di sabato e domenica. • E' possibile partecipare a tutti i weekend oppure a tre o anche solo a due, solo previo colloquio telefonico con Sabina Calvesi.
- In caso di imprevisti e contrattempi, è prevista la possibilità di recuperare gli incontri persi nei successivi seminari in partenza, senza limiti temporali.
- Il programma prevede particolare attenzione al lavoro individuale.
- Una lezione individuale è inclusa e gratuita per tutti.

Durata:

- 48 ore: 36 ore, tre weekend di 12 ore + 1 weekend di 12 ore di approfondimento facoltativo.

Calendario:

- 16 e 17 marzo 2019 "La respirazione libera";
- 13 e 14 aprile 2019 " Liberare le vibrazioni dal corpo";
- 4 e 5 maggio 2019 "Liberare il Canale Vocale: Gola, Lingua, Mandibola e palato Molle " Potenziare La Voce: I risuonatori e il Corpo che consuona"
- 1 e 2 giugno 2019 "Approfondimento sul canale e i risuonatori Alti"

Orario:

- Ogni sabato e domenica ore 10,30 - 17,30 inclusa un'ora di pausa pranzo.
- Nel caso che questi giorni e orari non rispondessero alle tue esigenze sono previsti i corsi individuali anche su Skype! Il gruppo su richiesta è formato da persone che richiedono insieme un corso (vedi sotto, alla pagina 4) o visita sul sito la pagina "Seminari Voce Metodo Linklater: Individuali e Gruppi Su Richiesta.
- Desideri un corso solo per il tuo gruppo? Visita la pagina "Corsi su richiesta per gruppi e aziende".

Programma del Corso:

- Vedi sotto, alla pagina 7.

Sede dei corsi:

- Roma, presso A.R.E.M. Associazione Romana Espressività e Movimento. • Via Ignazio Giorgi zona P.zza Bologna - metro B fermata Bologna (uscita VI.le Ventuno Aprile). Recandosi di persona, senza appuntamento, non sarà possibile ricevere informazioni!

Numero chiuso:

- 8 max. 10 partecipanti.

Condotta da:

- Sabina Calvesi Insegnante Linklater Autorizzata. Membro del KLVC – kristin Linklater Voice Centre.

Quota di partecipazione:

Per informazioni contattaci!

Contatti, informazioni e iscrizioni:

- [Inviaci un messaggio.](#) • Email voce@itineracorsi.it • Info. Cell. ++39 340 6430385 tutti i giorni.

Corsi INDIVIDUALI

Anche per mini gruppi (da minimo due persone) che richiedono insieme un corso personalizzato, per aziende, società e associazioni.

Anche direttamente presso la tua sede e on line su Skype! Condotti da Sabina Calvesi insegnante Linklater autorizzata membro del klvc kristin Linklater Voice Centre.

- Prevedono un programma personalizzato di 30 ore, divise in tre cicli di 10 ore ognuno (vedi sotto il programma). E' possibile partecipare solo al primo ciclo, solo al secondo o solo al terzo. Per poter partecipare al secondo o al terzo ciclo, è comunque necessario aver partecipato ai cicli precedenti o aver già frequentato almeno un Seminario sul Metodo Linklater di gruppo. Dopo o prima del corso individuale, si consiglia di partecipare al corso collettivo in mini gruppo ([visita la pagina Seminari Voce Metodo Linklater: Collettivi](#)).

Sono condotti da:

- Sabina Calvesi Insegnante Linklater Autorizzata. Membro del KLVC - kristin Linklater Voice Centre.

Calendario:

- Cominciano da gennaio a fine luglio e da settembre a dicembre. Il calendario si concorda direttamente con Sabina Calvesi.

Orario:

- Si concorda con la docente. Non è necessariamente un orario fisso e può cambiare in base alle esigenze dei richiedenti. Gli incontri sono recuperabili nel caso di imprevisti.

Numero chiuso:

- Max. 6 allievi nuovi al mese. Iscrizioni aperte.

Attestati:

- Si rilasciano attestati validi e riconosciuti.

Sedi dei corsi:

- Roma, Via Oslavia; zona P.zza Mazzini a pochi passi dalla metro A fermata Lepanto.
- Roma, Via Ignazio Giorgi; zona P.zza Bologna a pochi passi dalla metro B fermata Bologna.

Quote di partecipazione:

- Gli incontri sono recuperabili in caso di contrattempi. • Il programma è personalizzato in base alle esigenze del richiedente.

Quota di iscrizione:

- €30
- E' possibile iscriversi ora per bloccare la fascia oraria preferita e cominciare il corso successivamente anche in un altro periodo!

Sede Via Oslavia/P.zza Mazzini e Corsi On Line Su Skype

1. Individuali

- Fascia oraria dalle ore 10 fino alle ore 16:

Ora 260€ (invece di 400€), per 10 incontri di 1 ora oppure 5 di 2 ore;

2. Mini gruppi, da minimo 2 allievi, formati da persone che insieme richiedono un corso con programma, orario e calendario personalizzati.

- Fascia oraria dalle ore 10 fino alle ore 16:
- 220€ per 10 incontri di 1 ora oppure 5 di 2 ore.

Sede Via Ignazio Giorgi/P.zza Bologna

1. Individuali

- Fascia oraria dalle ore 10 fino alle ore 14:

Ora 330€ (invece di 450€), iscrizione inclusa, per 10 incontri di 1 ora oppure 5 di

2 ore.

2 Mini gruppi, da minimo 2 allievi, formati da persone che insieme richiedono un corso. • Fascia oraria dalle ore 10 fino alle ore 16:

- Ora **220€** a persona, invece di 280€, per 10 incontri di 1 ora oppure 5 di 2 ore.

Riduzioni e Agevolazioni:

- Il costo scende in base al numero dei richiedenti.

Contatti, informazioni e iscrizioni:

- [Inviaci un messaggio](#). • Email voce@itineracorsi.it • Info. Cell. ++39 340 6430385 tutti i giorni.

PROGRAMMA DEI CORSI: MINI GRUPPO E INDIVIDUALE:

- Il seguente programma sarà personalizzato, nel corso individuale, in base alle esigenze del richiedente.

- **PRIMA PARTE**

- Come funziona la voce, perché la voce non funziona • Consapevolezza del corpo: la spina dorsale. • Consapevolezza del respiro: liberare il respiro. • Il tocco del suono: vibrazioni iniziali. • Liberare le vibrazioni: labbra, testa, corpo.

- **SECONDA PARTE**

- Liberare il canale: mandibola, lingua e palato molle e gola. • La colonna vertebrale e il canale: origine, viaggio, destinazione. • Consapevolezza e rilassamento della gola. • Sviluppare e rinforzare i risuonatori del petto, della bocca e dei denti.

- **TERZA PARTE**

- Come potenziare la voce. • Potenza respiratoria: diaframma, intercostali, pavimento pelvico. • Risuonatori dei seni facciali, risuonatori nasali. • Estensione, risuonatori del cranio. • Articolazione.

- **QUARTA PARTE di APPROFONDIMENTO AVANZATO**

- Consiste in un approfondimento sul tema relativo alla terza parte.

In cosa consiste il Metodo Linklater?

- Premessa: La voce umana è un'espressione del corpo e della mente. La voce veicola ciò che il corpo-mente sente dal momento che ne esprime le emozioni e la personalità che rappresenta.

- Il Metodo Linklater consiste di una serie di esercizi strutturati in progressione. Il loro obiettivo è quello di sciogliere quelle tensioni che inibiscono la voce e di tonificare immaginazione, intelletto e corpo al fine di rendere la persona disponibile alla piena espressione di pensieri ed emozioni. E' un'architettura funzionale ed organica che parte dal rilassamento per raggiungere la potenza della capacità respiratoria e la complessità dell'espressione vocale, estensione e articolazione. Lo scopo iniziale del corso è la presa o

"ri-presa" di coscienza e consapevolezza del proprio corpo e della respirazione attraverso una esplorazione interiore. Lentamente si procederà nel rendere mobili e disponibili le parti interessate alla produzione e al fluire del suono e a far defluire le tensioni che possono bloccare la voce. Attraverso una fase successiva si arriverà alla possibilità di lasciare automatismi assunti nel tempo per restituire alla voce la sua libertà ed espressività per poi potenziarla in una successiva fase avanzata.

A cosa serve?

- Per scoprire o riscoprire il ritmo del respiro naturale e la respirazione organica.
- Per conoscere le dinamiche della respirazione diaframmatica.
- Per attingere al respiro come supporto fondamentale per una voce libera ed espressiva.
- Per scoprire come funziona la voce e cosa ne ostacola la libertà.
- Per liberare la propria voce naturale verso nuove possibilità comunicative.
- Per rafforzare la voce e potenziarla.
- Per trovare una voce profonda e ricca di sfumature.
- Per migliorare la dizione e l'articolazione dei suoni in parole.
- Per rendere disponibile la propria voce per la recitazione o una performance in pubblico.

Sono previste due tipologie di seminari o corsi: i seminari introduttivi e i seminari avanzati di approfondimento.

Il Seminario Introduttivo: La Progressione presenta dunque una progressione di esercizi ai partecipanti, affinché li possano praticare per approfondire la consapevolezza delle tensioni inibitorie e liberare la voce. Il Metodo propone una dettagliata serie di esercizi che combinano immagini, immaginazione e informazioni tecniche. Chi vorrà apprendervi arriverà a una comprensione della psico-fisiologia della sua voce che darà luogo a un fondamentale ricondizionamento delle sue abituali modalità comunicative. Si parte dalla consapevolezza fisica, la struttura portante del corpo (lo scheletro) e la muscolatura propriocettiva per sintonizzarsi poi con il ritmo naturale della respirazione involontaria. Fin da questa prima esplorazione ci si allena a parlare al corpo per immagini, a rendere attiva la produzione di stimoli immaginativi o sensoriali e osservare come risponde il corpo. In questo modo si procede per esplorare la voce: le prime vibrazioni, la diffusione delle vibrazioni nel corpo, la rimozione di tensioni che ostacolano o distorcono la comunicazione, l'individuazione dei risuonatori. Il principio sempre presente in tutto il lavoro è quello di rendere l'organismo in grado di riattivare le sue innate capacità di rispondere agli stimoli e di comunicare per esprimere bisogni e pensieri. A tal fine il lavoro, a partire da osservazioni e conoscenze scientifiche, è sempre soprattutto rivolto alla dinamica comunicativa come desiderio ed

espressione di un impulso. In questo senso è centrale l'idea del respiro come sospiro di sollievo: non un meccanico far entrare e uscire l'aria dal corpo ma un organico lasciar rispondere l'apparato respiratorio all'espressione di un contenuto emotivo (in questo caso, il sollievo).

Il percorso prosegue con il seminario di approfondimento avanzato che rappresenta un approfondimento del seminario introduttivo. La progressione degli esercizi viene ripercorsa in modo approfondito, intensivo e più velocemente. Prevede inoltre l'approfondimento avanzato di un tema specifico della progressione, che viene indicato nella pagina dei corsi in partenza.

Gli Esercizi

- Si articolano in una struttura dettagliata e accuratamente progettata, che si sviluppa nei seguenti passaggi: • Il corpo: la spina dorsale supporto al respiro naturale. • Il respiro: liberare il respiro - il ritmo della respirazione involontaria. • Il tocco del suono: le vibrazioni iniziali. • Espansione delle vibrazioni liberando il corpo dalle tensioni. • Il canale: mandibola - lingua - palato molle. • La scala dei risuonatori: petto - bocca - denti. • Capacità respiratoria: diaframma, intercostali, pavimento pelvico. • La scala dei risuonatori : seni paranasali - naso e cranio.
- Estensione: tre o quattro ottave di note parlate. • Articolazione: gli articolatori modellano la voce in parola.

Obiettivo finale del programma:

- Chi vorrà apprenderli arriverà a una comprensione della psico-fisiologia della sua voce che darà luogo a un fondamentale ricondizionamento delle sue abituali modalità comunicative. La consapevolezza attraverso la voce, per essere in grado di produrre decine di qualità vocali diverse e dinamicamente comunicative.

A chi sono rivolti i corsi e seminari sulla voce Metodo Linklater a Roma?

- I corsi, seminari e workshop sono rivolti a tutti coloro che, sia per motivi personali che per motivi professionali, desiderano migliorare le proprie capacità comunicative, esplorando le possibilità espressive della propria voce per una comunicazione efficace e immediata.
- A chi vuole migliorare la respirazione per modulare e potenziare la propria voce sviluppando l'estensione alta, media e bassa della propria voce.
- A chi desidera liberare la voce per parlare in pubblico.

- Per chi frequenta o ha frequentato i nostri o altri corsi di dizione o Public Speaking, per completare il percorso iniziato.
- Per tutti coloro che parlano in pubblico:
 - Giornalisti, Imprenditori, liberi professionisti, avvocati, politici e oratori, studenti, insegnanti e presidi, professori, docenti universitari, formatori e dirigenti, manager di azienda, addetti alle pubbliche relazioni, logopedisti e foniatristi, segretarie di direzione, consulenti,
 - Addetti alle vendite e commercianti, operatori di call center.
 - A chi desidera **lavorare con la voce**.
 - A professionisti del settore della comunicazione e della voce che per esigenze lavorative parlano in pubblico:
 - Presentatori e conduttori di programmi televisivi e telegiornali, speaker radiofonici, giornalisti radiotelevisivi.
 - Per chi desidera prepararsi ai concorsi in radio e televisione,
 - Attori, • Cantanti, • Doppiatori, • Studenti di recitazione, doppiaggio e canto.
 - Per aziende, Master in Comunicazione e associazioni: organizziamo corsi anche direttamente presso la tua sede ([vedi Corsi Su Richiesta Per Aziende](#)).
- Itinera Comunicazione offre corsi individuali on line su Skype dal tuo ufficio o da casa tua.
- A chi ha bisogno di riscaldare la voce prima di una performance.
- A chi conosce il Metodo Linklater e vuole ripercorrere la progressione degli esercizi, come approfondimento.