



## **Iris LANCERY**

**Pédagogie vocale  
Sophrologie  
Relaxologie  
Chanteuse, comédienne**

**+33 6 61 77 21 93**  
siret 751 100 306 00024

**irislancery@gmail.com**  
**sophroexpression.com**  
Le Fromental 48100 Les Salces

**Je suis spécialisée d'une part depuis 1995 dans la communication orale, la gestion du stress et l'expression vocale et sophrologue caycédiennne et relaxologue diplômée. Outre ma pratique de sophrologue dans le domaine privé ou social, mettant l'accent sur la restauration du bien-être et le développement de nos potentiels pour la réalisation d'un objectif, nombre de mes interventions pédagogiques ont mis en jeu la voix chantée et parlée: cours particuliers et stages, projets scolaires, écoles de musique, ateliers d'interprétation, chants polyphoniques, sensibilisation au paysage sonore, accompagnement d'artistes, coaching en entreprise et team building, formation de formateurs, sessions de communication orale et redynamisation dans le secteur social et de la réinsertion.**

**Je suis intervenue essentiellement à Toulouse, Paris et Saint-Etienne. J'habite en Lozère depuis 2013 et partiellement à Sète depuis 2017.**

**J'ai travaillé avec les organismes suivants en Lozère: Théâtre de la Mauvaise Tête, Scènes Croisées, CFPPA, ETES, Foyers Ruraux, FOL 48, Collège Marcel Pierrel Marvejols, Lycée Pasteur-La Canourgue, Lycée Civergols-St Chély d'Apcher, Ecoles primaires St Germain du teil- Marvejols-La Canourgue-St Laurent d'Olt, Bibliothèque de Mende, Air+R et Le Souffle Lozérien, Asso Famille Active, Maison de Repos Les Tilleuls, Maison d'Accueil Foyer St Angèle et Le Clos du Nid à Marvejols.**

**Parallèlement, je suis artiste professionnelle de la scène depuis une vingtaine d'années: chanteuse, comédienne et artiste sonore. J'ai aussi travaillé pour FR3 Sud à Toulouse et Duran-Dubois à Paris, pour des enregistrement de voix off/documentaires et du doublage.**

## Mes Expériences pédagogiques:

**Diplôme: Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne en 2007. Branche "Prévention, gestion du stress, développement personnel", sous la direction du Professeur Alfonso Caycédo. (SOFROCAY, Académie Internationale de Sophrologie). Membre de Sofrocay et SFSC (Syndicat des sophrologues Caycédiens)**  
**Diplôme Sophrologue et Relaxologue en 2004 (Académie Sophrologie et Psychothérapie de Paris, direction Docteur Pierre Guirchoun).**

Outre mes séances individuelles de sophrologie, communication orale ou chant, j'interviens également à la demande de structures et organismes médicaux, sociaux et pédagogiques, où suivant leurs projets, mes différentes pratiques peuvent se mêler et se compléter: expression vocale, théâtrale, sophrologie et de gestion du stress.

### année 2018

**Stages de Communication Orale** et prise de Parole en Public au Foyer Rural du Monastier (48) Stage de préparation aux examens.

**Ateliers de sophrologie et communication orale** avec les élèves Bac Pro. Lycée Louis Pasteur à La Canourgue (48), projet RESEDA «J'ai quelque-chose à dire». (préparation à l'oral, gestion du stress)

**Ateliers réguliers collectifs de sophrologie** au Foyer Rural du Monastier "les mardis de l'optimisme".

**Atelier "ma voix au micro"** travail vocal spécifique face au micro pour les collégiens qui font vivre la Web radio du Collège Marcel Pierrel à Marvejols.

### année 2017

**Ateliers expression sonore et vocale et Sophro ludique.** Bibliothèque de Mende, Festival M'LIRE. Novembre 2017. Ateliers avec les enfants des écoles primaires de Mende.

**Atelier "JEUX T'ÉCOUTE"** Au Foyer Rural du Monastier (48100) Pour les enfants (niveau primaire). octobre 2017. Expérience d'écoute et jeux sonores. Un atelier qui propose une expérience ludique et originale de l'écoute pour renforcer l'imaginaire, le lâcher-prise et le savoir-être ensemble. Relaxation en mouvement, jeux avec le souffle, manipulation d'objets et massages sonores. Intervenants: Iris Lancery et Bruno Capelle, musiciens, spécialisés dans la pédagogie de l'écoute et les arts sonores.

**Atelier chant** au Lycée Civergols à St Chély d'Apcher. Avec les délégués de classe Bac pro. Technique vocale, interprétation: s'écouter et chanter en chœur.

**AIR+R** organisme (réseau de santé des maladies respiratoires) à Montpellier. Atelier à Montpellier de sophrologie spécifique pour le personnel (kinésithérapeutes respiratoires...)

AIR+R et Association Le Souffle Lozérien, **Ateliers réguliers de sophrologie et exercices respiratoires pour les patients dans le cadre des journées thérapeutiques en Lozère.**

**Festival La Ptite Roulotte**, Mende, en mars. FOL 48. 16 Ateliers itinérants avec enfants des écoles de la GS maternelle aux primaires. "**relaxation et massages sonores**".  
Sophro ludique, respiration, écoute...

**Collège Marcel Pierrel** à Marvejols. dans le cadre du dispositif "**Bien Être au collège**".  
Thème de l'atelier "un art de l'écoute": découvertes musicales et vocales, massages sonores , sophrologie.

**Ateliers de sophrologie et communication orale, préparation aux oraux.** ETES, école de Formation des Educateurs à Marvejols.

**Formation communication orale, gestion du stress et revalorisation personnelle,** expression théâtrale avec les personnes en recherche d'emploi. CFPPA à Marvejols.

**Atelier de création sonore et vocale**, à Mende organisé par Scènes Croisées de Lozère.  
Conférence sur l'utilisation de la voix parlée ou chantée dans des cultures différentes, puis jeux de voix en polyphonie et polyrythmie basés sur des chants ethniques.

**Atelier "éveil sonore et musical"** Foyer Rural du Monastier dans le cadre de la semaine de la parentalité mis en place par le Comité de Soutien à la Parentalité de Lozère.  
L'objectif de cet atelier est de proposer des jeux sonores avec la voix, des mobiles sonores et de faire partager aux parents et enfants une expérience inédite de l'écoute d'oeuvres enregistrées, propices à l'imaginaire, allongé comme pendant la sieste.

**Série de Stages de chant** au Foyer Rural du Monastier. (chants du monde, expériences vocales...)

**Stages de Gestion du stress** (relaxation, sophrologie) et Stage de Préparation aux examens au Foyer Rural du Monastier

## **année 2016**

ETES, école de Formation des Educateurs à Marvejols. **Ateliers de sophrologie et communication orale**, préparation aux oraux.

**Atelier théâtre hebdomadaire enfants et ados** au Théâtre de la Mauvaise Tête à Marvejols. (qui a fermé ses portes depuis)

**Ateliers mensuels expression vocale et théâtrale.** Foyer St Angèle, Marvejols, maison d'accueil spécialisée jeunes adultes handicapés mentaux.

**Stage Théâtre enfants** au Foyer Rural du Monastier.

**Stages vocaux, communication orale et préparation aux examens** au Foyer Rural du Monastier

**Cours hebdomadaires collectifs** de Sophrologie à Banassac (48) par Association Famille Active.

**Ateliers "sophro ludique et jeux de voix"** dans les classes de primaire en Lozère( Marvejols, La Canourgue, St Germain du teil, St Laurent d'Olt). TAP.

## **2014/2015**

**Atelier théâtre hebdomadaire enfants** au Théâtre de la Mauvaise Tête à Marvejols.

**Interventions ateliers voix** pour les résidents de la Maison de repos Les Tilleuls à Marvejols.

**Ateliers Création sonore et Vocale** en Lycée Agricole St Chély d'Apcher. Projet Dispositif Nature Sensible du RECREA, DRAC. Nombreux ateliers et Résidence de création.

**Ateliers "sophro ludique et jeux de voix"** dans les classes de primaire( Marvejols, La Canourgue). TAP.

**Stage vocal** pour l'association "la parenthèse" en Aveyron, chants du monde.

**Ateliers création musicale et vocale** pour une classe de musique au collège de Pont de Salars, Aveyron

**Ateliers mensuels de sophrologie caycédiennne** à St Germain du Teil, Lozère

**Stages de sophrologie** à Paris

## **2012/2013:**

**Atelier d'écriture sonore. Fête du livre 2012 à Saint Etienne.** Ateliers d'écriture sur la mémoire sensorielle, orienté vers le paysage sonore de la ville, initiés par le Remue-Méninges et la Ville de Saint Etienne. La ville, les sons, les mots, les souvenirs sonores, les sensations et les émotions qui s'y rattachent.

**Visite guidées et "désorientées"** création de visite performative pour le Musée d'Art moderne de St Etienne dans le cadre de l'exposition Fluxus.

**Ateliers création sonore et vocale** à la Médiathèque de Narbonne (restitution installation performance avec Bruno Capelle et stagiaires.)

**Intervention avec les lycéens de la MFR de Saint Etienne**, mise en place par Le Conseil régional Rhône Alpes et Théâtre le Verso. Présentation et partage d'expérience de mon parcours d'artiste et témoignage du processus créatif de ma création vocale «AZERTYUIOP», en amont de sa prestation au Théâtre du Verso à Saint Etienne.

## **Et encore avant:**

**Ateliers "Voix ton corps, comme il est beau"** Mis en place par l'association La Petite à Toulouse (de 2010 à 2012). Atelier destiné aux femmes en création d'activité ou recherche d'emploi. Modules de communication orale, prise de parole en public.

**Formation Parcours d'artistes, Structure Avant-Mardi.** Réseau Musiques actuelles Midi-Pyrénées, Toulouse. Sessions 2010 et 2011. Avec les artistes en développement, intervention sur plusieurs modules: Définition du projet artistique; Média training (entraînement à la prise de parole, communication orale de leur actualité, interview...), Préparation corporelle et mentale à la scène; Atelier d'écriture.

**Art Communication et Création, Paris :** de 1999 à 2006, intervenante dans le cadre des stages de communication orale (« le talent des acteurs au service des entreprises »...). Entraînement à la voix parlée, expression en public, gestion du souffle, du trac, travail sur ses valeurs, confiance...

Prestataires : ANPE ( demandeurs d'emploi), l'APEC (cadres et jeunes diplômés), RATP. Lieux : ACC à Paris, Maison de l'emploi à Rueil Malmaison, Centre social des Sablières à Créteil, Eos Conseil (cabinet out-placement) à Paris. (<http://www.artcomcrea.com/>)

**Cre'Acting, Paris.** Consultante communication en entreprises. Team building pour la Sté ORANGE sur le thème « gestion de crise », Société D.L. « Qualité de service et relation client-fournisseur »2007.

**«Les aubades» Paris-Plage 2010, interventions ludiques sur la musique contemporaine pendant l'événement. Mis en oeuvre par les JMF.** Performance-atelier interactive avec le public. Interprétation collective d'une partition graphique géante sur les sons de la ville et éléments chantés du spectacle musical «T'entends?» créé en collaboration avec Agnès Buffet.

**'Ecoute ça ':** performance/atelier pour les enfants. A la découverte du répertoire contemporain et des partitions graphiques. Participation bruitiste et vocale du public. Festival Murmure du Son 2010, Mazères sur Salat 31.

**'Laboratoire vocal',** au Théâtre de l' Eprouvette, Colomiers. Stages week end. Travail d'exploration vocale sur un répertoire contemporain, écriture de partitions graphiques, interprétation, improvisations (2008/2009).

**Stage voix & sophrologie.** Tarbes, 2009. Stage week-end. Découverte des potentiels de sa voix parlée et chantée, intégration au moyen des techniques de sophrologie, des phénomènes positifs vécus pendant l'expression vocale (échauffement corporel, élocution, respiration, chants ethniques, improvisations)

**Ecole de soins infirmiers du C.H. les Murets. Module « Gestion du stress »** (77 La Queue-en Brie). Stage de chant ciblé gestion du stress aux élèves infirmier(e)s.

**Stages personnels** organisés à l'Espace Jemmapes : ateliers chanson, ateliers polyphoniques chants du monde, atelier respiration- relaxation- dynamisation.

**Association Cybèle. Paris :** animation d'un stage de comédie musicale. (Janvier 2000)

**Maison des Associations. Le Pré Saint-Gervais** : atelier collectif hebdomadaire pour adultes. Chant variété. (2000)

**Ecole Le Projet Musical, Paris** : cours individuels chant jazz. (98)

**Ecole Le Musicaire, Calais**: atelier mensuel pour des chorales de la région. Travail polyrythmique, mémorisation par la transmission orale, écoute et interprétation. (97)

**Ecole Music'Halle, Toulouse** : ateliers collectifs hebdomadaires : Chant polyphonique, jazz, world.(97)

**La Casa Musicale** ( CNR de Perpignan) : stage d'expression vocale pour les jeunes des quartiers gitans, mis en place par Guy Bertrand. Travail autour du rap : souffle, scansion, articulation, chœurs.(97)

**Centre de formation de professeurs. ENFA d'Auzeville (31)**. Training voix parlée pour les enseignants et exercices d'improvisation et de chant destiné à leurs élèves.

« **La voix, instrument à découvrir** », projet pédagogique mis en place par le lycée d'**Ondes (31)**, la DRAC et la DRAF de Toulouse. Stages réguliers dans l'année d'expression vocale et théâtrale avec les élèves en difficulté d'une classe technologique. (96)

**Festival « Gare en jazz »**, à la gare de **Borredon**, dans le Tarn. Stage d'improvisation jazz. « Les voix dans tous leurs états » (96)

**Ecole du cirque Le Lido, Toulouse**. Ateliers d'entraînement vocal ciblé pour les prestations de rue.(95)

**Opération Cour-Jardin 95**. Animations pédagogiques suivies de la prestation du spectacle du Gang Capella sur Jacques Prévert, dans quinze lycées de la **Région Midi-Pyrénées**. Opération mise en œuvre par la DRAC, la DRAF et le Théâtre de la Digue, de Toulouse.