

# LA NEWSLETTER

VOICE GLOBAL COACHING,  
VOTRE RÉSEAU DE FORMATEURS VOCAUX



## DOSSIER DU MOIS: FIN DE LA PÉRIODE DE L'HIVER

### PETITS CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOTRE VOIX!

- Restez couverts même lorsqu'un rayon de soleil apparaît et ce jusqu'en Avril (rappelez-vous de ce poème de votre enfance : « Mars qui rit malgré ... »)
- Évitez de prendre la saucée en ces moments de pluies incessantes, et de rester mouillés longtemps... prenez des vêtements de rechange, un petit sèche-cheveux, des chaufferettes etc... enfin ne tentez pas le diable... Aujourd'hui on n'a plus le temps malheureusement de rester au lit quelques jours...
- Dans les transports souvent blindés on transpire: ne restez pas emmitouflés de crainte de transpirer et de prendre un coup de froid en sortant de l'étuve. Idem si vous allez en salle de sport.
- Si vous avez beaucoup parlé / chanté ou que vous vous êtes pris la tête avec une personne en dépassant les bornes vocales... pensez à vous calmer mais surtout à mettre un cache nez ou un masque en sortant, surtout si vous devez vous exprimer dehors en appelant votre meilleur ami pour le lui raconter !
- Buvez chaud
- Mangez des aliments utiles pour créer de la cellule saine !
- Fruits secs, légumes secs, légumineuses, racines, tubercules
- Protéines végétales ou animales
- Évitez les acides, sucres, produits laitiers...
- Pour les diètes : oubliez, ce n'est pas la bonne saison!

Pensez à lire notre article sur le Système Rein qui gouverne cette période en MTC.



## FOCUS SUR : VINCENT HEDEN

*A chaque newsletter, retrouvez le portrait d'un coach du réseau VGC*

### Parle-nous de ton Parcours ?

J'ai commencé la musique à 5 ans, puis très vite la danse et le théâtre sont venus enrichir ma part créative, tout en me concentrant scolairement sur des études de médecine...que je n'ai jamais débutées puisque le choix d'une carrière artistique s'est fait pendant mon année de terminale S, après avoir participé aux Rencontres d'Astaffort organisée par Francis Cabrel et m'être frotté à des professionnels de la musique qui m'ont grandement encouragé dans cette voie.

Il n'en fallait pas beaucoup en fait, je m'en suis vite rendu compte... Et après mon bac en poche, au lieu de partir en fac de médecine, je suis venu à Paris faire l'Ecole Supérieure de Spectacle de Paris (qui n'existe plus je crois) et qui était à l'époque la seule école qui formait aux arts nécessaires à la comédie musicale. Puisque je voulais chanter, certes, mais aussi raconter des histoires et incarner des personnages.

Deux mois plus tard, je passais une audition et partais en tournée, abandonnant l'école en question pour me former sur notre terrain, la scène. J'ai ensuite été très gâté par la vie et j'ai enchaîné les spectacles quasiment non stop en décrochant notamment mon premier rôle titre à l'âge de 24 ans dans Tintin et le Temple du Soleil.

### Comment es-tu arrivé vers VGC?

Lors de ma première tournée (c'était à l'époque de grosses tournées avec facilement une vingtaine de dates par mois sur quasiment une saison entière), j'entendais certains de mes camarades, tous plus expérimentés que moi (j'avais 18 ans !), parler d'une professeure de chant qui semblait faire des miracles. Je n'avais jamais pris un cours de chant de ma vie et j'avais une voix "naturelle".

J'avais même peur de prendre des cours car on me disait "attention, ça va changer ta voix, tu risques de perdre ton identité". Bref, on finit la tournée, et après avoir observé l'évolution vocale de mes camarades sur scène, je me lance et prends rdv avec cette professeure. Il s'agissait de Yaël Benzaquen, j'avais 19 ans, et cela a été l'une des rencontres les plus importantes de ma carrière. Et donc, ayant toujours été très fidèle à Yaël et son enseignement (ce qui n'a pas été difficile vu les progrès que je faisais, le confort que cela m'apportait, et la compréhension de mon corps chantant et de moi-même qui allait toujours grandissante), quand presque 20 ans après est né VGC, je m'y suis engagé sans hésitation.



## FOCUS SUR : VINCENT HEDEN

### Que retiens-tu principalement de cette formation ?

La connaissance du corps chantant, l'anatomie et la physiologie qui expliquent la magie du chant et la vision énergétique qui en éclaire les rouages si parfaitement. Je ressens et j'aime transmettre que tout se passe "dedans" concernant la voix, que chanter c'est d'abord se connaître et se donner à soi-même pour qu'ensuite le monde extérieur en profite. Évidemment il y a une vraie philosophie derrière cet axiome, et pour moi, une vraie voie (voix) spirituelle. Ce qui m'a tout naturellement conduit vers le chant thérapeutique et sacré.

### Qu'en fais-tu aujourd'hui ? Professionnellement et Personnellement ?

Je continue aujourd'hui à me produire sur scène et Yaël reste mon accompagnante privilégiée dans le travail de ma voix. Parallèlement à ça, j'ai commencé il y a une vingtaine d'années à enseigner le chant, qui a grandi (et continue de grandir) avec ma propre connaissance du sujet et mes propres expériences. J'anime également des stages et retraites sur le chant thérapeutique et sacré, suis régulièrement invité au sein d'écoles ou d'associations artistiques pour donner des masterclasses, tiens des groupes de parole et de chant, accompagne aussi les femmes enceintes avec le chant prénatal... Depuis 8 ans, j'accompagne de façon bénévole les personnes en fin de vie à l'hôpital et me suis formé en deuil périnatal. J'aimerais dans un avenir proche pouvoir accompagner professionnellement les personnes en deuil (englobant les fausses couches et IVG) avec évidemment la voix et le chant.

### Quels sont tes projets professionnels ? Ton actualité ?

Nous reprenons cette année la tournée de Belles de Scène de Jeffrey Hatcher, mis en scène par Stéphane Cottin et que j'ai co-adapté avec Agnès Boury, autre rencontre primordiale de mon parcours. Je serai également à l'automne dans une création de Jean-Marie Machado, La falaise des lendemains, mis en scène par Jean Lacornerie, notamment à l'Opéra de Nantes et celui de Rennes, avant de reprendre notre Belles de scène à Paris.

**Pour les coups de froid que l'on veut écarter au mieux : LA SOUPE!**

**Ingrédients:**

De l'eau filtrée

Tous les légumes que vous trouvez au marché

Beaucoup d'Oignons / Ail / Poireaux/céleri

Clous de girofle 2 à 3 / Cannelle / Gingembre / sel de Guérande / Poivre / Cardamome/  
bouquet garni/ si vous aimez la citronnelle ça apportera un petit +

Pour les omnivores un poulet bio entier

Pour les végétariens ou végétariens ben du bouillon cube bio et éventuellement au dernier moment vous pourrez ajouter des cubes de soja et un peu de lentilles corail.

La graisse de coco pour ceux qui aiment / L'huile de Colza pour les autres mais ces 2 gras se dénaturent moins à la cuisson.

Dans une grande cocotte, vous débuterez par faire revenir doucement les oignons et quand un fumet s'en dégage vous mettez le céleri puis le poulet à dorer légèrement et lâcher un peu de son goût.

Après dans pas mal d'eau vous cuirez les légumes durs d'abords puis les légumes tendres lorsque les durs commencent à s'attendrir avec les épices et le bouquet garni (thym et laurier vous pouvez y adjoindre de la marjolaine) Et là vous laissez mijoter à feu très doux. Le temps nécessaire pour que tout soit à votre goût.

**Jour 1 :** vous buvez uniquement le bouillon pour vous nettoyer et vous vous reposez

**Jour 2 :** vous continuez le bouillon et vous ajoutez les légumes et vous vous reposez aussi

**Jour 3 :** vous pouvez manger les protéines vous pouvez commencer à « agir ».

Cette soupe vous nettoie et ne donne à votre corps que ce dont il a besoin. Elle agit sur vous mais vos microbes n'auront pas de quoi se régaler et ils commenceront à aller voir ailleurs ! À part de l'eau chaude n'ingurgitez rien d'autre... Vous pouvez prendre les remèdes indiqués par vos thérapeutes... La soupe sera un allié pour guérir plus vite.

L'ACTUALITÉ VGC

-Prochain **WEBINAIRE :**

**Jeudi 11 avril à 18h30**

“La remise en forme vocale printanière”

[Lien d'inscription](#)

-**Inscrivez-vous à notre PROCHAIN MODULE:**

**La respiration (voir brochure site page modules)**

==> ouvert à tous, à seulement 390 euros, et confortablement installé chez vous

Ce module de 3 fois 3 heures vous permettra de comprendre, maîtriser et agir sur votre respiration

Finies les angoisses respiratoires lors de prise de parole ou de chant.

**RETROUVEZ L'ARTICLE DE YAËL**

**“Stress et aphonie - Aphonie et stress ?”**  
**Cliquez pour lire**

**ENTRE NOUS**

Connaissez-vous  
l'**Association des Formateurs Professionnels en Art Oratoire**  
(AFPAO) ?

Irina, Julie, Donatienne et Anne,  
4 coachs diplômés de Voice Global Coaching l'ont intégrée !

Notre petit noyau VGC se fait déjà remarquer par ses  
compétences en matière de voix !

Alors pourquoi pas vous ? Porter la conception VGC de la voix  
, et la diffuser... ça vous tente ?

---

Compagnie de Théâtre vend son lieu de création :  
habitation, fabrication, répétitions, résidences...  
à Dampierre sur Boutonne (Charente Maritime)

Total surface au sol (avec préau) : 615 m<sup>2</sup>  
Total à l'étages : 263 m<sup>2</sup>  
Ce qui fait donc une surface de plancher de :  
773 m<sup>2</sup> sur un terrain de 1600 m<sup>2</sup>

Prix de vente : 140 000 € (vente directe, sans agence)

Contact :  
Mail : [serge@danglefou.fr](mailto:serge@danglefou.fr) - Tel : 06 09 78 33 22  
Dossier photos: [SITE](#)

**RESTONS EN CONTACT**

