

noga

circle song et improvisation vocale - méthode sonoga©
Présentation générale

Jouons avec notre orchestre intérieur

Quand voix, corps et esprit sont source d'improvisation vocale

Explorer qui nous sommes, et qui nous devenons, quand nous osons nous dévoiler

Les fondamentaux

Noga crée un espace sécurisé, joyeux et profond à la fois, qui accueille toutes les différences.

- Partir du souffle, s'ancrer dans le corps et le mouvement, lâcher prise.

- Découvrir/approfondir le circle song (polyphonie instantanée), en se laissant porter par le son, la langue, le groupe, la vibration.

- Explorer les couleurs de son orchestre intérieur.

- Acquérir quelques clefs pour mieux jouer de sa voix, quel que soit le niveau.

- Se sentir solidaires, faire tomber les murs et éloigner la peur.

- Oser, se débloquer.

J'aborde cette pratique en y intégrant différents outils body-mind et dans une énergie à la fois ludique et sérieuse, souriante en tout cas. Ce climat détendu installe un espace de confiance qui permet le lâcher prise, facilite l'engagement et ancre les apprentissages de façon pérenne. Il s'agit bien ici de développer à la fois un savoir-faire et un savoir-être. Le côté amusant, l'exploration corps-voix, la forme collective de l'expérience la rend accessible à tout âge et à tous niveaux.

Âge : dès 8 ans (en groupes homogènes).

Durée : sur mesure, au minimum 90 minutes.

Niveau : tous niveaux / débutants / avancés / professionnels

Nombre de participants : dès 12

Le nombre exact peut varier en fonction du niveau, des attentes (notamment de progression), du temps disponible et des données particulières

Des ateliers spécifiques

Chaque proposition est étudiée sur mesure.

Les ateliers ont des axes particuliers, par exemple :

- professionnels (artistes/enseignants...)
- entreprises (team building/team being, leadership...)
- pratique musicale tous niveaux
- chanter en français (non francophones)
- chant des psaumes en hébreu

Biographie

Artiste et pédagogue, Noga conjugue différents outils : chant, théâtre, bodymind, circle song et improvisation. Convaincue de leur pouvoir transformateur, elle a créé la pédagogie sonoga©, qui insiste sur la connexion respiration-corps-voix et est développée à Catalyse, ce centre axé sur la voix qu'elle a fondé en 2003 à Genève et dont elle est présidente (chant/théâtre/improvisation - près de 300 élèves réguliers et une dizaine de professeurs).

Noga anime parallèlement ses ateliers, qu'elle décline en plusieurs formules, de l'initiation à la master class/formation professionnelle.

Elle est aussi engagée par le Département de l'instruction publique du canton de Genève, ainsi que par différentes écoles et divers groupes, notamment sportifs de haut niveau. Elle intervient encore dans le cadre de formations en art thérapie et donne des conférences autour du souffle, de la voix, de l'énergie du groupe, de l'ancrage, de l'authenticité et de la fréquence vibratoire.

Noga valorise le processus créatif personnel et l'intelligence collective. Elle anime la section Suisse romande du réseau AVIF (Advanced Vocal Impro Forum) et est la directrice artistique du AVOCALAP vocalimpro festival (Genève).

En savoir plus

Le circle song est une pratique d'improvisation vocale collective, où les participants, disposés en cercle, créent une musique vivante et spontanée uniquement avec leurs voix (improvisation vocale) et leur corps (body percussion). Accessible à tous, transmise oralement, cette forme musicale repose sur la superposition de motifs rythmiques, mélodiques et texturés, donnant naissance à une polyphonie évolutive.

Au-delà de sa dimension artistique, le circle song développe de nombreuses compétences musicales: écoute active, sens du rythme, harmonie, créativité, coordination. Il renforce également la cohésion du groupe, favorise la confiance en soi et en l'autre, et illustre une approche inclusive où chacun contribue à sa manière.

Ancrée dans l'instant, cette pratique engage pleinement le corps et l'attention. Elle stimule la mémoire, mobilise la concentration et offre un véritable espace de présence, tout en réduisant le stress par l'énergie collective et le plaisir du chant partagé.



IMPROVIZ
Improv Voice Body Mind