

# noga

 circle song et improvisation - méthode sonoga©

## Les psaumes, source d'improvisation vocale

Un atelier autour des psaumes, dans un souffle bienfaisant

S'ouvrir à de nouveaux horizons en chantant ensemble des chants en hébreu, principalement des psaumes et des chants liturgiques.

- Partir du souffle, s'ancrer dans le corps et le mouvement, lâcher prise.
  - Approfondir le circle song (polyphonie instantanée), en se laissant porter par le son, la langue, le groupe, la vibration.
  - Acquérir quelques clefs pour mieux jouer de sa voix, quel que soit son niveau.
  - Créer ensemble un espace sécurisé, joyeux et profond à la fois, qui accueille toutes les différences.
  - Se sentir solidaires, faire tomber les murs et éloigner la peur.
  - Échanger autour de ces chants millénaires.
- Portent-ils en eux une sagesse universelle ?  
Peut-on se rejoindre dans leur vibration ?  
Il y a-t-il un souffle originel, qui nous habite tous, et qui dépasse le politique, le religieux ?

*"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." - Noga*

Âge : dès 15 ans

Durée : sur mesure, 4h minimum.

Niveau : tous niveaux (pas besoin de parler ni de comprendre l'hébreu).

Nombre de participants : dès 12 personnes (à affiner selon caractéristiques).

### 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  
Impro Voice Body Mind



FEMINA - 17 DECEMBRE 2023

## SEIZE IDÉES POUR ILLUMINER LES FÊTES

QU'ON S'EN RÉJOUISSSE OU QU'ON LA REDOUTE, LA PÉRIODE DE DÉCEMBRE EST TOUJOURS TRÈS INTENSE. VOICI NOS SUGGESTIONS POUR SURVIVRE À CETTE FIN D'ANNÉE COMME KEVIN DANS «MAMAN, J'AI RATÉ L'AVION»

TEXTE LA RÉDACTION COORDINATION VALÉRIE FOURNIER

### CHANTER LA PAIX AVEC NOGA

Riche d'une carrière de près de trente ans, la chanteuse genevoise Noga n'aime rien tant que transmettre et partager le pouvoir transformateur de la voix. Son prochain atelier initiera les participants à «chanter pour la paix, pour se libérer et se relier, avec des psaumes en hébreu», grâce notamment au circle song (polyphonies spontanées).  
6 et 7 janvier, château de Bossey, [chanterlabeauteumonde.org](http://chanterlabeauteumonde.org)



PHOTOS COLLECTIF/CHAM/ICÔNE SUISSE/JOHANN SAUPTHEIMENCE/ARTISTBY/502