

# ATELIER VOCAL LAURE HANSKA

Musique et Bien-Être  
École de Chant, de la Voix,  
de la Scène et du Souffle

**GUIDE PRATIQUE 2025-2026**



**COURS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS**

🎵 Chant

🎭 Théâtre

🎤 Coaching et Technique vocale

😊 Aisance scénique

*Dans ce guide, vous trouverez...*

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| Cours Individuels.....                          | p. 3     |
| Cours Collectifs.....                           | p. 4-6   |
| Stages.....                                     | p. 7     |
| Planning / Tarifs.....                          | p. 8     |
| Nous trouver, nous contacter.....               | p. 9     |
| Découvrez notre lieu (cours et spectacles)..... | p. 10-12 |



*Parce qu'il n'y a pas d'âge pour découvrir et apprivoiser sa voix,  
pour prendre plaisir à chanter, pour prendre plaisir à jouer,  
pour s'exprimer librement et sereinement,  
pour améliorer son souffle, pour se sentir bien,  
et se sentir bien dans sa voix.*

*A très vite à l'Atelier !*



*Laure*

# SÉANCES INDIVIDUELLES

présentiel   
visio 

VOIX CHANTÉE • VOIX PARLÉE • PRÉPARATION SCÉNIQUE • BIEN-ÊTRE

## DÉVELOPPEMENT ET BIEN-ÊTRE **VOIX CHANTÉE**

Cours de chant individuels, tous âges : enfants, ados, adultes, seniors

Tous niveaux, du débutant au professionnel - Tous répertoires

*Plaisir du chant avant tout ! Bien-être vocal et émotionnel, placement, justesse, souffle, précision, gestion de la puissance, interprétation... Selon les besoins de chacun.*



## DÉVELOPPEMENT ET BIEN-ÊTRE **VOIX PARLÉE**

Aisance et technique : placement, respiration, gestion du volume, maîtrise de la vitesse du débit, gestion du rythme et du phrasé, portance de la voix, prise de parole en public (cadre professionnel, théâtre, étudiants, etc), gestion du trac et de l'émotivité, préparation aux oraux (concours, castings et examens)

### Développement et Bien-Être Voix Chantée et Voix Parlée Séances de 45mn

#### Tarifs :

Séance individuelle à l'unité : **50€**

Forfait 5 séances : **240€**

Forfait 10 séances : **475€**

Formule duo : **30€ / personne**

Formule trio : **25€ / personne**



## COACHING SCÉNIQUE

Préparation vocale et aisance scénique, accompagnement personnalisé de tous projets : spectacles / promotion / oraux, en solo ou en groupe (pour chant, théâtre, conteurs, auteurs, étudiants, avocats, tous orateurs). Enregistrement audio / vidéo possible.

### Sessions de 2 heures

Tarif par session de 1 à 4 personnes (*appartenant au même projet*) : 200€

# COURS COLLECTIFS

## CLASSES SPECTACLES CHANT ET THÉÂTRE

Classes annualisées de septembre à juin (selon le calendrier scolaire)

1 cours par semaine - Séances de 1h30 (hors vacances scolaires)

### SECTION CHANT

En petit effectif de 15 personnes maximum, ces cours à la fois collectifs et "sur mesure" permettent de travailler plusieurs chansons qui seront montées sous différentes formes, selon le niveau et les envies de chaque membre du groupe : collectif, solo, duo, trio, etc... Ces spectacles seront joués par les élèves dans le cadre des concerts annuels de fin d'année. *(Des participations aux spectacles du Petit Théâtre de Laure en Bar seront possibles toute l'année pour ceux qui le souhaitent.)*

#### **CHANSON FRANÇAISE - Adultes / Tous niveaux**

Le jeudi à 14h30 (hors vacances scolaires)

#### **POP / ROCK / JAZZ & SOUL - Ados-Adultes / Intermédiaire et avancé**

Le jeudi à 18h45 (hors vacances scolaires)



### SECTION THÉÂTRE

Toujours en petit effectif de 15 personnes maximum, ces cours de théâtre d'une forme inédite raviront les amoureux du théâtre, enfants et adultes ! A la fois théâtre d'improvisation et de création, nous créerons ensemble des spectacles entièrement écrits, montés et joués par la Troupe, mêlant création et improvisation dans les limites fixées par chacun selon ses envies.

#### **THÉÂTRE D'IMPRO ADO-ADULTES - à partir de 14 ans / Tous niveaux**

Le mardi à 18h45 (hors vacances scolaires)

### **Classes Spectacles Chant / Classes Spectacles Théâtre**

1 cours par semaine - Séances de 1h30 (hors vacances scolaires)

**Tarif : 85€ / mois (soit 850€ / an)**

*1 à 2 cours 'découverte' possibles, à régler à l'unité (25€), et déductibles lors de l'inscription définitive*

Les élèves des classes spectacles sont automatiquement membres de la Troupe, et bénéficient des tarifs privilège. Après la période « découverte » incluant 2 séances consécutives réglées à l'unité, toute inscription en cours collectif est définitive. Elle doit être réglée en totalité lors de l'inscription, et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement en cours d'année.



## SECTION THÉÂTRE + CHANT

### COMÉDIE MUSICALE CRÉATION

**Tous âges/ Tous niveaux | Enfants / adultes / seniors  
Débutant / Intermédiaire / Avancé**

Plusieurs chansons choisies dans un thème différent chaque année sont montées et intégrées à un show permettant à chacun de développer des aptitudes théâtrales et musicales dans le cadre d'un spectacle annuel joué en juin.

Toujours en petits effectifs (15 participants maxi), ces cours allient à la fois le théâtre et le chant selon les envies et les objectifs de chaque membre du groupe. Les multiples niveaux d'expérience des participants permettent un cadre stimulant et renforçant pour chacun. Un spectacle entièrement écrit et créé par le groupe, sous la direction artistique de Laure, sera joué en fin d'année scolaire pour les proches des élèves.

Le vendredi à 18h45 (hors vacances scolaires)

Classes Spectacles Chant et Théâtre

1 cours par semaine - Séances de 1h30 (hors vacances scolaires)

**Tarif : 85€ / mois (soit 850€ / an)**

1 à 2 cours 'découverte' possibles, à régler à l'unité (25€), et déductibles lors de l'inscription définitive



### ARTS DU SPECTACLE ET DE LA SCÈNE

**Tous âges / Tous niveaux**

1 Trimestre de chant

+ 1 trimestre de théâtre de création

+ 1 trimestre de théâtre d'improvisation

3 périodes pour aborder 3 domaines essentiels du spectacle vivant et s'initier au travail scénique de groupe. Principalement axées sur le bien-être scénique, la diction, la communication, la présence scénique, le travail sur le trac et la timidité, le renforcement de la confiance en soi, les aptitudes développées seront mises en scène lors d'un spectacle annuel en juin

Le mercredi à 14h30 (hors vacances scolaires)

Les élèves des classes spectacles sont automatiquement membres de la Troupe, et bénéficient des tarifs privilège. Après la période « découverte » incluant 2 séances consécutives réglées à l'unité, toute inscription en cours collectif est définitive. Elle doit être réglée en totalité lors de l'inscription, et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement en cours d'année.

## CLASSES BIEN-ÊTRE ET DÉCOUVERTE

### Technique vocale et arts de la voix

Cours collectif de gym, aisance, bien-être vocal et technique vocale



### GYM ET TECHNIQUE VOCALE

En présentiel et en visio, une séance d'entraînement hebdomadaire d'1h15, ouverte à tous dès 12 ans. Véritable cours de gym vocale entièrement dédié à la technique vocale, pour tous usages parlés et chantés, et pour tous niveaux, du grand débutant au professionnel (enseignants, comédiens, etc). Approche ludique et joyeuse, ce cours de gym vocale permet de se découvrir une voix plus large, de la fortifier, de l'assouplir, d'améliorer le contrôle et la précision.

Le mercredi à 18h45 (hors vacances scolaires) - **Séances de 1h15**

#### Tarifs

présentiel   
visio 

Séance : **25€**

Forfait semestre : **395€**

Pass annuel : **775€**

Combo Classe Spectacle + Technique Vocale : **1600€ / an**



### CHANTONS ENSEMBLE !

**Tous supports : piano / bande instrumentale / karaoké**  
**Musique acoustique et PBO**

À la fois récréatif, ludique et pédagogique, ce cours collectif vise à développer la joie, la confiance, l'écoute, et le lâcher prise vocal, à travers des chansons choisies à chaque séance par les élèves eux-mêmes. Libérés des textes qui sont toujours sous les yeux si besoin, les élèves sont guidés, conseillés et corrigés par Laure pour améliorer leur placement, la justesse, le rythme, et bénéficier de conseils pour progresser, dans une ambiance bienveillante légère et festive.

#### Ados et Adultes

Le mardi à 14h30 - (hors vacances scolaires) - Séances de 1h30

#### Tarifs

Séance : **25€**

Forfait semestre : **420€**

Pass annuel : **800€**

# STAGES THÉMATIQUES

*Le calendrier des stages sera disponible en septembre  
Les stages peuvent avoir lieu le samedi  
sinon essentiellement en juillet*

  **Présence scénique** : Améliorer mon bien-être sur scène et corriger mes postures.

   **Aisance vocale** : Voix parlée - Améliorer mon bien-être lors d'une prise de parole et mieux maîtriser mon message.

  **Auto-échauffement** : 3 méthodes sur mesure pour apprendre à m'échauffer seul(e), efficacement et sans risque.

   **École du souffle** : Prise de conscience des postures justes de la respiration et exercices pour me permettre de les (re)trouver.

 **Chanson mode d'emploi** : Comprendre les secrets de la construction d'une chanson / Améliorer la mémorisation / Aide à la création.

 **Initiation aux résonateurs** : Prise de conscience de mes résonateurs, découverte et pratique (confort et puissance).

 **Sizing vocal sur mesure** : Comment déterminer la tonalité idéale pour ma voix, choisir le bon outil pour m'adapter et augmenter mon répertoire.

 **Rythme** : Découvrir et comprendre les bases fondamentales du rythme pour mieux me placer et mieux respirer.

   **Conscience du visage** : Prendre conscience et corriger les messages que mon visage envoie lorsque je m'exprime.

   **Conscience du corps** : Prendre conscience et corriger les messages qu'envoie mon corps lorsque j'échange.

## TARIFS SELON LE FORMAT DU STAGE

Stage de 2 heures : ..... 50 €

Stage de 3 heures : ..... 70 €

présentiel   
visio 

 DÉVELOPPEMENT ET BIEN-ÊTRE **VOIX PARLÉE**

 COACHING SCÉNIQUE

 DÉVELOPPEMENT ET BIEN-ÊTRE **VOIX CHANTÉE**

# TARIFS

## Cours individuels (45mn) :

|                                              |                       |
|----------------------------------------------|-----------------------|
| Séance individuelle à l'unité : .....        | <b>50 €</b>           |
| Forfait 5 séances (valable 5 mois) : .....   | <b>240 €</b>          |
| Forfait 10 séances (valable 10 mois) : ..... | <b>475 €</b>          |
| Formule duo : .....                          | <b>30€ / personne</b> |
| Formule trio : .....                         | <b>25€ / personne</b> |

## Frais d'inscription annuels cours à l'année : 45€

## Cours collectifs Classes Spectacles « Chant et Théâtre » :

**850€ / an (soit 85€ / mois)** *Frais d'inscription / Adhésion à la Troupe INCLUS*

**À régler en totalité lors de l'inscription (plusieurs chèques possibles)**

*Adhésion à l'association 7 à Juan : 28€ par chèque séparé lors de l'inscription. Après la période « découverte » incluant 2 séances consécutives réglées à l'unité, toute inscription en cours collectif est définitive. Elle doit être réglée en totalité lors de l'inscription, et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement en cours d'année.*

**Gym et Technique Vocale : 25€/séance à l'unité, ou 395€/semestre ou 775€/an**

# PLANNING DES COURS

| Horaires                                     | Mardi             | Mercredi                     | Jeudi                | Vendredi                  |
|----------------------------------------------|-------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------|
| <b>9h45</b>                                  | Cours Individuels | Cours Individuels            | Cours Individuels    | Cours Individuels         |
| <b>14h30</b>                                 | Chantons ensemble | Art du spectacle de la scène | Chanson Française    |                           |
|                                              | Cours Individuels | Cours Individuels            | Cours Individuels    |                           |
| <b>18h45</b><br><b>20h00</b><br><b>20h15</b> | Théâtre Adulte 2  | Gym et Technique Vocale      | Pop Rock Jazz & Soul | Comédie Musicale Création |
|                                              |                   |                              |                      |                           |

# L'ATELIER VOCAL LAURE HANSKA

partage ses murs avec le

## PETIT THÉÂTRE DE LAURE EN BAR !

5 Avenue Amiral Courbet - 06160 Juan-les-Pins

*Un écrin privilégié en plein cœur de Juan-les-Pins, chaleureux et intime, qui accueille tous les cours de l'Atelier Vocal Laure Hanska en semaine, et qui propose de nombreux spectacles tous les samedis.*

**f Le Petit Théâtre de Laure en Bar**

Réservation spectacles : **09 83 88 74 48**

**[www.petit-theatre-laure-en-bar.fr](http://www.petit-theatre-laure-en-bar.fr)**



# ATELIER VOCAL LAURE HANSKA

5 Avenue Amiral Courbet - 06160 Juan-les-Pins

**Renseignements : 06 16 99 00 78**

**[www.laure-hanska.com](http://www.laure-hanska.com) - [www.petit-theatre-laure-en-bar.fr](http://www.petit-theatre-laure-en-bar.fr)**

**[info@laure-hanska.com](mailto:info@laure-hanska.com)**



# LE PETIT THÉÂTRE DE LAURE EN BAR JUAN-LES-PINS

Spectacles 100% LIVE - Bar à voix, libre, original et chaleureux 🎵

*Vous souhaitez la  
Bienvenue*



## LE PETIT THÉÂTRE DE LAURE EN BAR

Informations et Billetterie : 09.83.88.74.48  
[www.petit-theatre-laure-en-bar.fr](http://www.petit-theatre-laure-en-bar.fr)

5, avenue Amiral Courbet  
JUAN-LES-PINS Centre-ville  
Parking Courbet à 30m



# 3 concepts de spectacles...♥

## Les spectacles "Événements"

Théâtre, stand up, chanson, humour, événements littéraires ou conférences, des artistes et intervenants professionnels viennent partager leurs créations et rencontrer leur public dans l'intimité rare de ce petit théâtre. Réunis autour d'un cocktail, les artistes et le public partagent un moment unique et précieux après le spectacle, échantent et se rencontrent.

## Les spectacles de la Compagnie

La Compagnie de Laure en Bar est une troupe d'artistes de talents multiples : tous interprètes talentueux, parfois auteurs de chansons, de romans, de poésie et de théâtre, ils sont réunis, accompagnés et dirigés par Laure Hanska. Leurs spectacles sont des pépites à découvrir, premières créations de belle qualité, portées par le théâtre de Laure en Bar.

## Spectacles éphémères de notre petite Troupe !

Autour d'un thème (un artiste, une situation, une période, etc...), les élèves de l'Atelier se donnent en spectacle en groupe, en théâtre d'impro ou chantent avec Laure au piano, pour des spectacles légers, récréatifs, festifs et interactifs.



*À très vite  
au Théâtre !  
Laure*



**Billetterie : 09.83.88.74.48**  
**[www.petit-theatre-laure-en-bar.fr](http://www.petit-theatre-laure-en-bar.fr)**  
5, avenue Amiral Courbet - JUAN-LES-PINS  
Parking Courbet à 30m





# LE PETIT THÉÂTRE DE LAURE EN BAR



**En plein cœur de Juan-les-Pins**

**Spectacles - Concerts - Théâtre  
Événements littéraires et culturels**

Venez découvrir ce lieu unique

**DES SPECTACLES INÉDITS CHAQUE SEMAINE**

**Découvrez le programme sur**

Facebook  Instagram  WhatsApp 

Créé en 2019 par Laure Hanska, le Petit Théâtre de Laure en Bar est un écrin chaleureux et atypique en plein cœur de Juan-les-Pins.

Cette micro-scène dédiée exclusivement à la voix et à la création artistique reçoit chaque fin de semaine des artistes différents : des comédiens, des auteurs, des chanteurs et des musiciens, dans une ambiance cosy et décontractée.



**Billetterie : 09.83.88.74.48**  
**[www.petit-theatre-laure-en-bar.fr](http://www.petit-theatre-laure-en-bar.fr)**  
5, avenue Amiral Courbet - JUAN-LES-PINS  
Parking Courbet à 30m

