

Daniela de Meo



*Ama la tua  
voce e  
nessuno sarà  
mai come te*

**Daniela de Meo**

*La vostra voce fa intima-  
mente parte di voi. Tutto  
nasce da un semplice sof-  
fio d'aria che attraversa il  
vostro corpo, prende il  
colore dei vostri pen-  
sieri e delle vostre  
emozioni e, quando  
ne fuoriesce, rimane  
intriso della vostra  
essenza.*

**Roger Love**



# MIGLIORA LA TUA VOCE

edizione 2020

ACCADEMIA  
NAZIONALE  
DELLA

**VOCE**

✉ [info@andv.it](mailto:info@andv.it)

☎ 334 145 3810

🌐 [www.andv.it](http://www.andv.it)

INTRODUZIONE

#A



# VOCE

LA VOCE È UN FATTO FISICO #1

REGISTRA LA TUA VOCE #2

IMPARA A RESPIRARE #3

IL DIAFRAMMA #4

I VOCALIZZI #5

CARATTERISTICHE DI UNA BUONA VOCE #6

CHI SIAMO

#B



# DIZIONE

L'ARTICOLAZIONE #7

LA E APERTA (È) #8

IL CORSO

#C



# ESPRESSIVITÀ

LE EMOZIONI DELLA VOCE #9

LA VOCE EMPATICA #10

CONCLUSIONE

#D

#0

Leggendo questo e-book **scoprirai** che saper **usare la voce in maniera efficace** oggi è un'arma vincente **nella vita professionale e in quella privata.**

Se ci pensi bene l'organo sensoriale che carica in maggior misura il nostro cervello è l'orecchio; non possiamo non udire i suoni attorno a noi e inevitabilmente questi generano migliaia di stimoli sensoriali. Dalla qualità di questi stimoli dipende la qualità dei nostri pensieri e delle sensazioni che proviamo.

I miei lunghi e approfonditi studi sulla voce e sulla produzione del suono mi hanno portato alla definitiva convinzione che alcuni suoni riescono perfino a rafforzare le difese immunitarie, mentre altri le indeboliscono. Spesso la vita che conduciamo non ci permette di vivere in ambienti acusticamente sani. Basti pensare alle molteplici situazioni di inquinamento acustico negli ambienti di lavoro o spesso anche alle ore trascorse a casa, in famiglia, con gli amici.

**La voce è classificata sorgente di "rumore" quando venga usata con alcune tonalità che la rendono sgradevole e fastidiosa.** Queste tonalità derivano nella maggior parte dei casi da una cattiva impostazione della laringe che induce la produzione di **suoni acuti e striduli**, che a loro volta rendono la voce sempre tesa e nervosa. Una voce "fastidiosa" può dipendere anche da una scorretta respirazione, da una disarticolazione del parlato o in generale da una incapacità di usare gli elementi espressivi della voce.

Leggendo queste pagine diventerai cosciente del modo in cui usi la voce. **La voce va accordata sempre**, utilizzando le "giuste note", **per migliorare la comunicazione interpersonale.** Riscoprendo il suono delle tue parole comunicherai in maniera efficace con gli altri e riconquisterai il tuo personale benessere psicofisico.

*Daniela de Meo*

*Attraverso le tecniche di questo ebook inizierai a  
**riscoprire le giuste note della tua voce***



La prima cosa che vorrei tu tenessi sempre bene a mente è che **il miglioramento della voce non è un fatto mentale, ma fisico!**

Se decidi di andare in palestra il personal trainer, dopo attenta valutazione delle aspettative, avrà cura di preparare insieme a te una dettagliata scheda di allenamento. Con gradualità verranno introdotti esercizi sempre più intensi e mirati fino a raggiungere l'obiettivo finale.

La stessa cosa avviene nel processo di miglioramento della voce. Sarà importante:

- **definire l'obiettivo da raggiungere** (ad esempio: eliminare l'inflessione dialettale, rallentare l'eloquio, articolare maggiormente la pronuncia delle parole ecc... );
- **stabilire un piano d'azione chiaro e preciso** con esercizi da effettuare quotidianamente per non più di 30 minuti

**L'allenamento costante** si farà sentire in termini di miglioramento della voce sin dalla prima settimana e dopo un mese **i risultati saranno straordinari.**

È arrivato il momento di sederti, **prendere carta e penna e iniziare a scrivere:**

- Quale obiettivo vuoi raggiungere con l'aiuto di questo ebook?
- Quanto tempo al giorno dedicherai agli esercizi che ti verranno indicati all'interno di questo ebook?

*Attraverso le tecniche di questo ebook imparerai  
**come allenare la tua voce***



**Prima di iniziare** l'allenamento della tua voce è molto importante che tu faccia una cosa: **registrare la tua voce**. È basilare prendere consapevolezza dello stato attuale della tua voce e potrai farlo ovviamente solo registrandoti e ascoltandoti. La voce che sentirai nel riascolto della registrazione è proprio quella che gli altri sentono. Prendi quindi un registratore (va bene anche quello di un cellulare) e registrati. Per la registrazione puoi **scegliere un brano qualunque**, l'importante è che tu lo conservi per la prova da effettuare alla fine del mese di allenamento, quando, mettendo a confronto la tua voce registrata prima con quella registrata al termine del mese, potrai trarre con obiettività un giudizio finale.

Fatta la prima registrazione, **ascoltati attentamente** almeno tre volte e non spaventarti se addirittura non ti riconosci. È ciò che accade alla maggior parte delle persone quando ascoltano per la prima volta la loro voce registrata. A questo punto **sei pronto per cominciare il processo di miglioramento della tua voce**.

La tua voce che precepiscono le altre persone attraversa solo l'aria prima di raggiungere le orecchie e costituisce la tua vera voce. Essa coincide con la voce registrata. I **suoni emessi da noi stessi, invece, oltre che attraverso l'aria, si trasmettono anche attraverso le ossa e i tessuti**, risuonando in maniera completamente diversa al nostro udito.

*Attraverso le tecniche di questo ebook imparerai a*  
***riconoscere la tua vera voce***

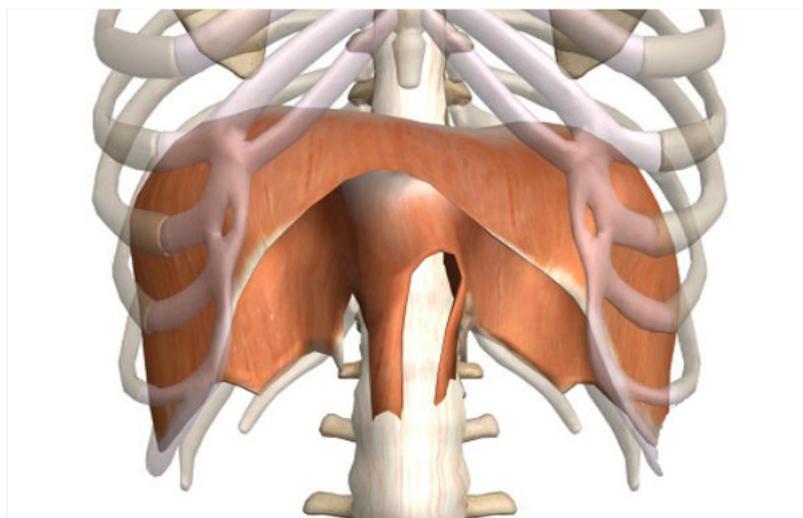
## RESPIRA BENE E VIVI MEGLIO!

**La voce è un respiro sonoro.** Per migliorare la voce è fondamentale imparare a respirare. L'uomo ha a disposizione tre tipi di respirazione diaframmatica: addominale toracica e apicale.

**Il primo tipo di respirazione, quella diaframmatica addominale, è la più importante,** perché è quella naturale, quella che usiamo dal primo momento in cui veniamo alla luce, ed è quella che coinvolge il diaframma come muscolo inspiratorio. Questo tipo di respirazione viene esercitata dal nostro corpo autonomamente durante il sonno.

Il diaframma è un muscolo involontario, innervato dal nervo frenico, ma la sua attività è anche modificabile volontariamente. La sua superficie, simile ad una cupola, è piuttosto irregolare. È posizionato tra la cavità toracica e quella addominale. Contraendosi amplia la cavità toracica appiattendolo la convessità superiore e in questo modo funge anche da muscolo inspiratorio. **È un muscolo** a tutti gli effetti e, come tutti i muscoli **ha bisogno di essere allenato.**

**Il diaframma riveste una grande importanza anche sul piano emozionale.** Quante volte ti è capitato di esclamare "Mi è mancato il respiro!"? Oppure "Ho ricevuto un pugno nello stomaco!"? **Gli stress emotivi, così come quelli fisici, condizionano inevitabilmente questa struttura e possono essere memorizzati dai tessuti.** Questo genere di stress emotivi influenzano inevitabilmente la voce e la sua qualità; deriva infatti da situazioni di questo tipo la classica voce che si spezza mentre si sta parlando o la voce tremolante, o anche la voce fiavole, che non si riesce a sentire.





Per cominciare a respirare correttamente immettiamo nei polmoni una grande quantità di aria, **facendo attenzione a non gonfiare la cassa toracica e a non alzare le spalle**. Spingiamo invece l'aria ispirata verso la pancia, con la sensazione di avere un palloncino che si gonfi nel nostro addome (in questo modo stiamo convogliando l'aria inspirata anche nella parte bassa dei polmoni costringendo il diaframma a spostarsi verso il basso e a comportarsi come uno stantuffo di una siringa che tira giù l'aria). Quindi **tratteniamo l'aria per 3 secondi e poi cominciamo a svuotare lentamente i polmoni emettendo il suono della consonante "F"**

Quando decidiamo di espirare dobbiamo mantenere ben tonici i muscoli addominali onde fornire la giusta pressione sul diaframma e regolare quindi l'emissione dell'aria così come noi vogliamo, **mantenendo in tal modo costante e prolungata nel tempo l'azione di svuotamento dei polmoni**. Il flusso di aria emessa deve essere il più possibile graduale e costante.

Un **vecchio trucco** per vedere se stiamo espirando correttamente è quello di emettere l'aria sulla **fiammella di una candela**.

Se il **flusso è costante**, come deve essere, **la fiammella sarà piegata con una inclinazione sempre uguale**.

Se si alza e si abbassa in continuazione, il nostro flusso di aria non è costante e dovremo esercitarci fino al raggiungimento di questo risultato.

*Attraverso le tecniche di questo ebook imparerai a*  
**respirare correttamente con il diaframma**



## ESERCIZIO DI DECONTRAZIONE

Dedica almeno **10 minuti** per questo esercizio. Fa' in modo di non essere disturbato da alcunché e se lo desideri puoi ascoltare una **musica rilassante di sottofondo**. Anche il nostro su SoundCloud

<https://soundcloud.com/daniela-de-meo/esercizio-di-decontrazione-con-musica>

- A. Sdraiati** in posizione supina dove meglio preferisci e **rilassati**.
- B. Sciogli** le gambe e senti il sangue che scorre dalle gambe sino alle dita dei piedi.
- C. Ripercorri ora tutto il corpo sentendo che piano piano si rilassa...** Prima le gambe, poi il bacino, le braccia, le mani, il dorso, la schiena e la testa. Per ultimi si rilassano occhi, labbra, mascelle e tutto il viso.
- D. Ora** passiamo a respirare correttamente imparando ad usare il diaframma. **Inizia ad inspirare col naso e ad espirare dalla bocca:** inspira, trattieni per 3 secondi l'aria e poi lasciala uscire libera, senza scatti, lentamente.

Ricorda che in genere con la respirazione normale l'inspirazione è più lunga della espirazione. Al contrario **con la respirazione diaframmatica l'inspirazione è più breve dell'espirazione**.

## ESERCIZIO DI PERCEZIONE DIAFRAMMATICA

In questa fase ricorda di tenere **le spalle bene indietro e immobili**.

Ancora sdraiato/a, metti **le mani all'altezza dello stomaco** per controllare il movimento.

Inspira, **trattieni il fiato per 3 secondi e poi espira molto lentamente**.

Attraverso il movimento di espirazione il diaframma si alza e l'addome si abbassa; **il respiro risale ed esce dalla bocca socchiusa**.

**RIPETI:** Inspira bene, trattieni il fiato e poi espira lasciando uscire l'aria dalla bocca socchiusa.





Una buona voce dovrebbe essere vigorosa e stabile e mai stridula o tremula. Una voce è :

**VIGOROSA** se possiede una forza tale da farsi sentire anche a qualche metro di distanza senza urlare.

**STABILE** se è priva di tremolii, tipici della vecchiaia. Oppure risulta un misto di tonalità basse e alte, tipico di una voce in formazione come quella di un adolescente.

**STRIDULA** se contiene un insieme di sonorità sgradevoli. Quella chiamata scherzosamente "voce di gallina".

**TREMULA** se durante l'eloquio perde d'intensità e se risulta discontinua e instabile.

Avere una voce ben impostata raramente è una qualità naturale. Il più delle volte si può conquistare e la si può dire raggiunta solo quando si ottiene una buona sonorità senza fare sforzo. Saranno necessari lavoro e allenamento e soltanto se ti impegnerai in maniera seria e con costanza (a cominciare dagli esercizi sulla respirazione) la qualità della tua voce potrà migliorare.

#### **ESEMPIO: RENDERE STABILE UNA VOCE TREMULA**

Nell'esercizio mantieni stabili tono e volume, senza alti né bassi.

1) Inspira bene, trattieni per 3 secondi, espira e con una emissione limitata di fiato e per un tempo limitato emetti il suono "A" con volume di voce medio

**A A A A**

2) Inspira bene, trattieni per 3 secondi, espira emettendo il suono "A" aumentando la durata della emissione e il volume della voce

**A A A A A A**

3) Inspira bene, trattieni per 3 secondi ed espira emettendo il suono "A" aumentando la durata della emissione, partendo da un volume già alto e mantenendolo tale per tutta la durata

**A A A A A A A A A A A A A A**

Continua con suoni prolungati e robusti fino a che non riuscirai a compiere bene questo esercizio.

## LA VERA DIFFERENZA



**Daniela de Meo**

CEO & Founder di Accademia Nazionale della Voce, insegnante di dizione, public speaking e doppiaggio, consulente aziendale, svolge regolarmente da 19 anni l'attività di Voice Coach e Business Coach per importanti personalità politiche, manager, insegnanti, attori e personaggi dello spettacolo. Opera regolarmente con imprenditori, avvocati e professionisti interessati al miglioramento della Voce, del Public Speaking e della Comunicazione.

**Riccardo**

Attore e doppiatore, si è formato presso l'Accademia Nazionale della Voce. È co-trainer in aula insieme a Daniela, trainer a distanza nei percorsi individuali in audio/video, voce maschile voiceover dell'Accademia.

**Massimo**

Voce radiofonica da 25 anni, formatore, coach, esperto di voce in tutti gli aspetti. Affianca Daniela in aula, segue i percorsi individuali a distanza. Voce maschile dell'Accademia, in video, audio e letture espressive.

**Stefano**

Cantante di professione con all'attivo incisioni di brani propri, compositore e paroliere. Laureato in Scienze dello Spettacolo affianca Daniela in aula e segue gli studenti nei tutoraggi post-corso.



## LA CHIAREZZA DELLA VOCE

**Articolare vuol dire pronunciare correttamente ogni lettera** di ogni parola dell'eloquio, scandire cioè perfettamente i suoni, senza mangiarsi le finali di parola.

Nel processo di articolazione la pronuncia delle consonanti è di fondamentale importanza ed è ad esse che dovrai porre attenzione. **Migliorare la voce non può prescindere dall'articolazione del parlato**, più specificatamente delle consonanti.

Se articolerai bene non avrai bisogno di una forte intensità di voce per farti sentire: le tue sillabe si distingueranno chiaramente anche quando bisbiglierai.

Le consonanti si creano all'interno della bocca ed è per questo fondamentale che essa venga mossa adeguatamente mentre si parla. **Tutto ciò che è all'interno della bocca si deve muovere: la lingua, il palato e le labbra.**

Spesso ci troviamo a conversare con chi parla a labbra quasi chiuse e a denti stretti e, nostro malgrado, non riusciamo sempre a comprendere tutte le parole pronunciate. A volte con queste persone ci capita di essere costretti a chieder loro di ripetere ciò che hanno detto, creando imbarazzo e disagio.

Se anche a te capita che qualcuno non comprende quello che dici e desideri superare questo gap, migliorando così notevolmente anche la tua voce nel complesso, **segui le indicazione che sto per fornirti con i prossimi esercizi e già dalla prima settimana di allenamento otterrai risultati soddisfacenti e feedback positivi da chi ti ascolta.**

*Ricorda... **l'articolazione renderà la tua voce chiara ed assertiva***



## RISCALDAMENTO DEGLI ORGANI DELLA FONAZIONE

### Esercizio per la lingua (ripetere 5 volte)

Mettiti seduto con le mani sulle ginocchia.

- a) porta la lingua in fuori il più possibile mantenendo la bocca aperta. Resta in questa posizione e forzala in avanti per 3/4 secondi;
- b) dopo di che ritira la lingua bruscamente, lasciando che si appoggi inerte sul pavimento della bocca.

### Esercizio per le labbra (ripetere 5 volte)

Mettiti seduto con le gambe leggermente divaricate e le mani appoggiate sulle ginocchia

- a) schiaccia con energia le labbra una contro l'altra appoggiandole fortemente contro i denti;
- b) a questo punto stacca bruscamente le labbra e nello stesso tempo abbassa la mascella inferiore in modo da far sentire la sillaba PA senza far intervenire la laringe (ossia senza emissione di suono).

## WORKOUT ARTICOLATORIO

Si tratta di una scheda di esercizi che vanno eseguiti in sequenza e nel numero di ripetizioni indicate, **tutti i giorni per un mese**. Alla fine del mese sarete capaci di articolare con precisione ed eleganza qualunque suono, anche a velocità sostenuta e **tutti resteranno a bocca aperta** per la meraviglia del vostro eloquio.

**A** - Ripetere ogni riga 2 volta: la prima a denti serrati e la seconda normalmente, articolando bene e con volume sostenuto

**BI - BÉ - BÈ - BA - BÒ - BÓ - BU**

**CHI - CHÉ - CHÈ - CA - CÒ - CÓ - CU**

**CI - CÉ - CÈ - CIA - CIÒ - CIÓ - CIU**

**DI - DÉ - DÈ - DA - DÒ - DÓ - DU**

...

**B** - Leggere 10 volte tenendo una matita tra i denti e articolando il più possibile:

**Farò incetta di chivacci, lucchettini, catenacci, serrature, chivistelli, toppe, chiodi, spranghe, arpioni, non son poi di quei babbioni che si fanno infinocchiare.**

**C** - Ripetere 10 volte:

**U - X** (stirando bene le labbra).



La **e fonica aperta italiana (è)** deriva spesso dalla e breve e dal dittongo ae del latino classico.

decem → dièci                      ferrum → fèrro                      laetus → lièto

La e fonica aperta ha 48 regole che ne regolano la pronuncia.

Ecco un esempio di alcune regole. Le tecniche che imparerai al corso ti consentiranno di **imparare velocemente la pronuncia di questa importantissima vocale.**

### **REGOLA N. 7 - Nelle terminazioni in -èda, -ède, -èdo, -èdi**

**ESEMPI** - *cèdo, corrèdo, erède, prèda, schèda, arrèdo, sède, sèdi*

**ECCEZIONI** (e chiusa)

✓ nelle forme verbali di *crédere* e *vedére* (e.g. *crédo, védo, crédi, védi*, ecc.)

✓ nelle forme verbali derivate dalla precedenti (e.g. *provvédo, ricrédo, miscrédo, ravvédo, intravédo, rivédo*, ecc.)

✓ nei vocaboli *féde* e *mercéde*

**FRASE DI ESEMPIO** - Non *cèdo* nessun *arrèdo* al mio *erède* fuori *sède* e per questo non *crédo* di perdere la mia *féde*.

### **REGOLA N. 12 - Nelle terminazioni in -èno, -èna, -ène**

**ESEMPI** - *amarèna, bène, ebbène, scèna, sirèna, schièna, trèno, cantilèna, pène* (organo sessuale), *rène*

**ECCEZIONI** (e chiusa) - *altaléna, Maddaléna, caténa, caréna, baléna, baléno, fréno, séno, avéna, céna, méno, terréno, veléno, véna, péne* (afflizioni)

**FRASE DI ESEMPIO** - *Maddaléna* amava bere la sua *amarèna* prima di *céna*, mentre si dondolava sull'*altaléna*, ma un giorno la *caténa* venne *méno* e la povera *sirèna* si rovesciò sul *terréno* di *avéna*. Che *scèna*!

### **Parole che non rispondono ad alcuna regola**

*rèndita, mènsola, fèrvido, telèfono, telègrafo, ècco, èssere, lèttera* (o *léttera*), *sèmpre, vècchio*

**FRASE DI ESEMPIO** - *Ècco il telèfono che ha sostituito il vècchio telègrafo per sèmpre. Ho letto la notizia su una lèttera che ho trovato sulla mènsola.*

**ROMA**

**BOLOGNA**

**MILANO**

*nella tua città*

*presso la tua  
azienda*

CORSO

# DIZIONE ED ESPRESSIVITÀ DELLA VOCE

**SODDISFAZIONE  
100%**

**Respirazione, di-  
zione, emozione.** I  
tre pilastri della  
**voce**, i tre pilastri  
della **vita**.

Chiunque ha a cuo-  
re se stesso e la  
propria comunica-  
zione con gli altri  
troverà grande  
soddisfazione e  
piacere nel veder  
migliorare la pro-  
pria vita a 360  
gradi.

**IL CORSO**

- ✓ **15 persone max** in aula
- ✓ **Attestato** di partecipazione
- ✓ Esercizi di **sblocco emotivo**
- ✓ Attività **pratiche** esperienziali
- ✓ **Registrazione voce** prima/dopo
- ✓ **Rifrequenza** gratuita illimitata
- ✓ **Tutoraggio** individuale postcorso
- ✓ 24 ore di formazione con **Daniela**

ACCADEMIA  
NAZIONALE  
DELLA

**VOCE**

#C

✉ [info@andv.it](mailto:info@andv.it)

☎ 334 145 3810

🌐 [www.andv.it](http://www.andv.it)



È capitato almeno una volta nella vita di **sentirci inascoltati e aver provato una gran senso di frustrazione**. Magari in quel caso ci siamo chiesti cosa non avesse funzionato nelle parole utilizzate. Quando qualcosa non va nella comunicazione tra due o più persone **si tende a considerare il contenuto della stessa come responsabile dell'incomprensione**.

Recenti studi legati alle neuroscienze, ci insegnano che oltre al contenuto di ciò che diciamo è di fondamentale importanza il "come" lo diciamo. **Questo "come" si chiama paraverbale**, attiene alla combinazione degli elementi espressivi della voce (tono, volume, tempo e ritmo) e definisce le emozioni che fluiscono in un senso o nell'altro attraverso la voce.

La **combinazione di questi elementi**, sapientemente unita al sorriso, un elemento extra che pochi considerano nella letteratura del paraverbale, trasforma la nostra voce da semplice mezzo di comunicazione a generatore di emozioni, fondamentali per una comunicazione efficace e piacevole.

### ESERCIZIO SULLE EMOZIONI VOCALI

Scegli un **testo** che ti fa piacere leggere e che sia lungo circa una ventina di righe; **suddividilo** in più periodi. **A ciascun periodo assegna un'emozione a tuo piacimento** (gioia, tristezza, rabbia, disgusto, paura, rassegnazione, ironia, noia ecc...). Dopo di che inizia a leggere cercando di **immedesimarti nell'emozione scelta** e prova a **definirla per iscritto** attraverso i 5 parametri dell'espressività vocale. Su un foglio prova a definire che tipo di tono, volume, tempo, ritmo e sorriso hai usato per dar voce all'emozione scelta.

Partecipando al nostro corso di **Dizione ed Espressività della Voce** imparerai ad **emozionare con la Voce**



Vi siete mai trovati nella situazione in cui, ascoltando una voce in un film, in uno spot pubblicitario, in un documentario, alla tv, alla radio o al telefono, **avete avuto la sensazione di essere letteralmente avvolti dal suono di essa?** In quel momento avreste mai pensato di definire quella voce, una voce "in bianco e nero"? Credo proprio di no. Penso invece che quando una voce ci avvolge e ci emoziona, **noi immaginiamo una voce a colori** che, potremmo dire, definisce la voce empatica.

Una voce monotona è in un certo senso una voce in bianco e nero, mentre **una voce a colori è una voce empatica**, in cui oltre a combinare sapientemente gli elementi espressivi della voce (tono, volume, tempo, ritmo e sorriso) si farà attenzione che la modulazione complessiva risulti coerente con il significato delle parole scelte per esprimere concetti, idee e sentimenti.

La scelta delle parole giuste accompagnate da una voce modulata è **lo strumento di successo per entrare in empatia con l'interlocutore** e raggiungere un obiettivo di comunicazione efficace.

### ESERCIZIO

*Prendi carta e penna e scrivi 4 frasi che esprimano:*

**amore / odio / felicità / dolore**

*Per ciascuna frase usa **la giusta combinazione** di tono, volume, tempo, ritmo, sorriso e **registra la tua voce** mentre leggi la frase. Riascolta ciò che hai registrato e assegna un colore a ciascuna frase. **Prenderai così contatto con la tua voce a colori.***

Eccoci arrivati al termine di questo breve vademecum per migliorare la voce. Mi auguro ti sia stato utile e che soprattutto **abbia risvegliato in te la consapevolezza di possedere uno strumento importantissimo per migliorare le relazioni interpersonali: la tua voce**

Non pretende di essere esaustivo, anzi è solo un piccolo assaggio di quello che potresti approfondire sull'argomento voce.

A tal proposito **ti invito a visitare e a interagire con me e con lo staff dell'Accademia Nazionale della Voce, sul nostro sito [www.accademiadellavoce.it](http://www.accademiadellavoce.it) e a frequentare i miei corsi dal vivo.**

Migliorare la propria voce riguarda moltissime persone e non solo chi utilizza la voce a livello professionale come attori, doppiatori, cantanti, speaker e così via.

**Una voce gradevole aiuta anche coloro che desiderano migliorare le relazioni, la propria autostima, la propria capacità di parlare in pubblico attraverso un uso consapevole delle emozioni.**

Il cammino verso il miglioramento della voce è iniziato. Ora sta a te proseguire verso mete sempre più ambiziose e sfidanti.

A presto

*Daniela de Meo*

*Una voce che emoziona arriva al cuore delle persone  
più di una voce perfetta  
(Daniela de Meo)*

*Se il timbro è la pelle della voce,  
il tono è la sua carne emozionata  
(Miguel Ángel Arcas)*

**Ama la tua voce e**

**nessuno sarà mai come te**

ACCADEMIA  
NAZIONALE  
DELLA

**VOCE**

**scopri la tua vera voce sui nostri canali social**

 [Facebook.com/AccademiaDellaVoceDiDanielaDeMeo](https://www.facebook.com/AccademiaDellaVoceDiDanielaDeMeo)

 [Instagram.com/danielademeo\\_voicecoach](https://www.instagram.com/danielademeo_voicecoach)

 [Youtube.com/user/danielathevoice](https://www.youtube.com/user/danielathevoice)

 [Soundcloud.com/daniela-de-meo](https://www.soundcloud.com/daniela-de-meo)

 [Linkedin.com/in/danielademeo](https://www.linkedin.com/in/danielademeo)

 [info@andv.it](mailto:info@andv.it) / [www.andv.it](http://www.andv.it)

 +39 3341453810

**daniela de meo**  
M A S T E R V O I C E C O A C H

CEO e Fondatrice  
Master Voice Coach  
Insegnante di Dizione  
Doppiatrice e Speaker  
Life & Business Coach  
Consulente Aziendale



 [info@andv.it](mailto:info@andv.it)

 334 145 3810

 [www.andv.it](http://www.andv.it)