



SEANCES FELDENKRAIS (en visio)

EN MOUVEMENT À LA MAISON Cycle 6 - *Des pieds à la tête* Par Christine Bertocchi

Cycle 6 - du 18 janvier au 22 mars 2021 - 8 séances de 45 minutes

Ces cycles initiés pendant le premier confinement et particulièrement orientés sur des thématiques liées aux spécificités techniques des instrumentistes et chanteurs, permettent d'avoir une pratique corporelle précise, en étant guidé pas à pas, tout en restant chez soi. Les séances en visio, d'une durée courte (40 à 45 mn) sont aussi abordables par toutes les personnes qui souhaitent maintenir ou rétablir leurs mobilités, souvent mises à l'épreuve durant le confinement, le télétravail, les longues heures devant les écrans, etc...

Dates et horaires

Les lundis, soit à 10h soit à 18h30 :

- Séance 1: Lundi 18 janvier à 10h ou 18h30
- Séance 2 : Lundi 25 janvier à 10h ou 18h30
- Séance 3 : Lundi 1er février à 10h ou 18h30
- Séance 4 : Lundi 8 février à 10h ou 18h30
- Séance 5 : Lundi 1er mars à 10h ou 18h30
- Séance 6 : Lundi 8 mars à 10h ou 18h30
- Séance 7 : Lundi 15 mars à 10h ou 18h30
- Séance 8 : Lundi 22 mars à 10h ou 18h30

Inscriptions

60€ par cycle de 8 séances + 10€ adhésion 2021

Paiement possible en ligne via Paypal :

Inscription au cycle : <https://www.uninstantalautre.com/fr/formation/cycle-6-feldenkrais-des-pieds-la-tete>

Adhésion en ligne : <https://www.uninstantalautre.com/fr/adherer-lassociation>

Ou par virement, nous contacter

Lieu

En visio, depuis la maison, depuis son ordinateur ou sa tablette avec l'application ZOOM (à télécharger avant les séances). Chaque participant doit pouvoir orienter la caméra de son ordinateur vers la position de chaque séance (allongé au sol, assis ou debout) en ayant une bonne qualité sonore pour entendre les consignes. Le confort de l'installation est important pour bien profiter des séances.

Publics concernés

Instrumentistes, chanteurs, chefs de chœur, danseurs, comédiens, ainsi que toutes personnes intéressées.

Descriptif global

Basée sur des mouvements parfois très simples, parfois plus complexes, la méthode Feldenkrais vise à développer des coordinations plus appropriées et à affiner la perception kinesthésique pour développer un meilleur usage de nous-mêmes.

Par des explorations guidées, les séances du cycle 6 travailleront sur la stabilité de nos appuis, notre capacité à être à la fois « enraciné » et mobile. Nous observerons comment notre façon de nous poser dans nos appuis, dans différentes positions, nous permet de nous sentir plus solide sur notre axe et de nous propulser dans le mouvement, la marche, le chant, le geste instrumental, l'action en général.... En jouant avec la perception de la gravité et de nos transferts d'appui, il s'agira aussi de stimuler notre proprioception pour mieux ressentir la dynamique de « l'auto-grandissement » sans effort inutile. Et d'affiner notre organisation verticale globale afin que cet ancrage nous permette de gagner en agilité et en mobilité dans le haut du corps (gestes des bras, légèreté de la nuque et de la tête, souplesse des mâchoires, mobilité du regard). Des pieds à la tête et de la tête aux pieds, chaque séance explorera des coordinations spécifiques et complémentaires les unes des autres. Ces séances s'inscrivent dans la continuité du cycle 5.

Pour tout besoin d'information complémentaire, vous pouvez nous joindre par téléphone au 06 25 11 20 29 ou par email via artistique@inunstantalautre.com



CURRICULUM VITAE

CHRISTINE BERTOCCHI

Elle commence à travailler sur scène très jeune dans des spectacles de chansons, tout en continuant à se former (CNR de Grenoble et stages professionnels), puis s'oriente vers des créations pluridisciplinaires avec des chorégraphes et des metteurs en scène, dont Bruno Meyssat de 1993 à 1999.

Cofondatrice de l'association Mercoledì and Co de 1996 à 2001, elle y développe un travail singulier, des formes de lectures concerts, des lectures d'auteurs contemporains, des performances d'improvisation musicale.



Elle continue à se former régulièrement en chant lyrique, en chant médiéval, en chant contemporain et est stagiaire du Centre Acanthe (2002).

Depuis 1990, elle pratique la méthode Feldenkrais auprès de plusieurs praticiens dont François Combeau à Paris puis se forme au Strasbourg International Feldenkrais Training (co-dirigé par Elisabeth Beringer et Larry Goldfarb) et à Feldenkrais Resources à Berkley (USA) de 1996 à 2000 et devient praticienne Feldenkrais certifiée. En 2006, elle est diplômée en Anatomie et physiologie de la voix, auprès du phoniatre Guy Cornut et de Blandine Calais-Germain.

Depuis 2005, elle partage son temps entre la Bourgogne, où elle a créé la compagnie D'un instant à l'autre, et Paris, où elle continue à collaborer avec des musiciens-improvisateurs, des compositeurs, et des auteurs. Les spectacles qu'elle crée explorent les relations entre le texte et la musique, l'écriture et l'improvisation, le corps et la voix, et questionnent les modes d'écoute des spectateurs : [lien vers la page Diffusion du site.](#)

Elle enseigne la technique vocale, l'improvisation vocale, les jeux vocaux, le théâtre musical et la méthode Feldenkrais, dans des formations professionnelles pour musiciens, chanteurs, danseurs ou acteurs (stages Afdas, ARIAM, Harmoniques, CFMI d'Ile-de-France, ESM-Dijon, CNFPT, Opéra de Dijon, différents CRR), un peu partout en France et au delà. Elle est membre du conseil pédagogique du CFMI d'Ile de France-Université Paris-Saclay.

D'un instant à l'autre

Association loi 1901 — 2, rue des Souillas - 21500 Quincerot

N° Siret : 483 308 797 00032S - Code APE : 9001 Z

N° de Licence d'Entrepreneur de Spectacles : 2-1064262

N° d'agrément formation : 26 21 02705 21