

STAGE PRO

LE CORPS, PREMIER INSTRUMENT DU MUSICIEN

Par Suzanne Charbonneau — Pour musiciens

Du 1 au 3 mai 2020 — 15 heures — 3 jours

Horaires

Vendredi (férié) 11h-13h 14h-17h

Samedi et dimanche : 10h-13h 14h-16h

Inscriptions et prise en charge

20 places maximum : 10 musiciens, chefs de chœurs ou chanteurs professionnels, et 10 praticiens Feldenkrais

Inscriptions prises en compte par ordre d'arrivée, dans la limite des places disponibles après validation de votre candidature.

Prise en charge par les OPCO (Afdas, Uniformation, FIPPL...) et les employeurs. Tarif réduit en cas de financement individuel.

administration@uninstantalautre.com / 06 25 11 20 29

Lieu du stage

Studio de la compagnie D'un instant à l'autre à Quincerot (21500), département de la Côte d'Or, France.

Profils professionnels des stagiaires

Instrumentistes, chanteurs, chefs de chœur, praticiens Feldenkrais™.

Descriptif global

Bien que le corps soit le premier instrument du musicien, la conscience corporelle est souvent un élément négligé dans la formation musicale. Pourtant, mettre l'accent sur la performance musicale sans inclure le corps dans son lien intime et particulier avec l'instrument, fragilise la santé de l'interprète. L'éducation somatique, et plus précisément la méthode Feldenkrais™, offre des stratégies concrètes pour mieux vivre, sans se blesser, les longues heures de pratique qu'exige la parfaite maîtrise d'un instrument de musique.

Outils pédagogiques

1. Approche théorique

- Analyse de pratique
- Spécificités pédagogiques de la méthode Feldenkrais, et transposition de la démarche dans la pratique instrumentale
- Positionnement de la méthode Feldenkrais au sein des techniques dites « d'éducation somatiques »
- Présentation illustrée des éléments anatomiques et de leur fonctionnement

2. Approche corporelle

Le stage portera dans un premier temps sur la mobilité de la cage thoracique et de la colonne vertébrale en lien avec la respiration et l'enracinement. La posture devenant plus optimale, la présence plus incarnée, nous poursuivrons en intégrant l'usage des bras et des mains à la mobilité et à la stabilité du tronc, plus particulièrement dans son lien au bassin.

Les séances se dérouleront dans des situations variées: au sol, en position assise et debout.

Ces thématiques se déclineront grâce à:

- Des explorations de mouvements guidés verbalement, sans passer par un modèle extérieur
- Le développement d'une posture et de coordinations plus appropriées
- La prise de conscience des habitudes de chacun
- Le repérage des tensions inutiles dans un geste spécifique
- La recherche de l'effort juste, d'une présence incorporée et d'une plus grande détente
- Le retour au neutre après la pratique d'un instrument

CURRICULUM VITAE

SUZANNE CHARBONNEAU



Suzanne Charbonneau est Québécoise et vit à Montréal. Elle a terminé sa formation en éducation somatique avec Moshe Feldenkrais à Amherst en 1983 et sa formation de psychologue en 1985. Assistante-formatrice accréditée par la Feldenkrais Guild of North America en 1989, elle a participé à des formations professionnelles en Europe, aux États-Unis et au Canada. Elle enseigne la méthode Feldenkrais depuis plus de 30 ans. Elle a également été chargée de cours au Conservatoire d'art dramatique de Montréal et au Département de danse de l'Université du Québec à Montréal.

Aujourd'hui, et ce depuis 10 ans elle codirige l'École québécoise de formation en éducation somatique et forme au Québec une nouvelle génération d'éducateurs somatiques.

Elle s'intéresse tout particulièrement à l'application d'un travail de conscience corporelle qui engage la présence, la recherche et le développement de son potentiel. L'application des concepts de la neuroplasticité dans les domaines de la santé, des arts, du développement de l'enfant et de l'éducation en général sont une source d'inspiration dans son enseignement.

<https://suzannecharbonneau.com/>

<http://www.formation-education-somatique.ca>

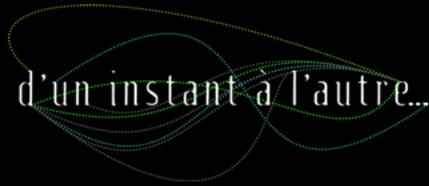
D'un instant à l'autre

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



STAGE PRO

LE CORPS, PREMIER INSTRUMENT DU MUSICIEN

Par Suzanne Charbonneau — Pour praticiens Feldenkrais

Du 1 au 3 mai 2020 — 18 heures (dont 15 heures avec les musiciens) — 3 jours

Horaires

Vendredi (férié) 11h-13h 14h-17h + 17h15 à 18h15 pour les praticiens

Samedi et dimanche : 10h-13h 14h-16h + 16h15 à 17h15 pour les praticiens

Inscriptions et prise en charge

20 maximum : 10 musiciens, chefs de chœurs ou chanteurs professionnels, et 10 praticiens Feldenkrais

Inscriptions prises en compte par ordre d'arrivée, dans la limite des places disponible après validation de votre candidature.

Prise en charge par les OPCO (Afdas, Uniformation, FIPPL...) et les employeurs. Tarif réduit en cas de financement individuel.

administration@uninstantalautre.com / 06 25 11 20 29

Lieu du stage

Studio de la compagnie D'un instant à l'autre à Quincerot (21500), département de la Côte d'Or, France.

Profils professionnels des stagiaires

Instrumentistes, chanteurs, chefs de chœur, praticiens Feldenkrais™.

Descriptif global

Bien que le corps soit le premier instrument du musicien, la conscience corporelle est souvent un élément négligé dans la formation musicale. Pourtant, mettre l'accent sur la performance musicale sans inclure le corps dans son lien intime et particulier avec l'instrument, fragilise la santé de l'interprète. L'éducation somatique, et plus précisément la méthode Feldenkrais™, offre des stratégies concrètes pour mieux vivre, sans se blesser, les longues heures de pratique qu'exige la parfaite maîtrise d'un instrument de musique.

Durant cette post formation, nous allons explorer et comprendre la pertinence de la Méthode Feldenkrais dans le parcours du musicien en plongeant dans un atelier avec eux !

Processus et thématiques privilégiées

Des séances collectives sur la mobilité de la cage thoracique et de la colonne vertébrale en lien avec la respiration et l'enracinement, et sur l'intégration des bras et des mains à la mobilité et à la stabilité du tronc et particulièrement du bassin seront explorées, sous le guidage précis et ludique de Suzanne Charbonneau. Ces moments de pratique seront aussi l'occasion d'expérimenter différentes façons de faire le lien avec l'intégration fonctionnelle. L'apprentissage peut rester profondément sensoriel pour un élève dans un groupe tout en profitant à l'occasion d'un guidage par le toucher. Nous aborderons différentes façons d'intervenir, tout en restant dans le guidage expérientiel, ainsi que le fait de démontrer avec un stagiaire et-ou le squelette pendant la séance.

Les séances se dérouleront dans des situations variées: au sol, en position assise et debout.

A la lumière des données sur la neuroplasticité, trois des stratégies les plus importantes de la méthode Feldenkrais favorisant l'apprentissage seront particulièrement mises en lumière: la contrainte, la différenciation et l'intégration. L'approche de Suzanne Charbonneau nous permettra de mieux les comprendre et mieux les utiliser.

Une heure quotidienne sera réservée aux praticiens pour :

- Réfléchir aux choix des séances vécues et aux thèmes d'apprentissage abordés. Quel est le fil conducteur qui a guidé la progression de l'atelier? Comprendre les aspects fonctionnels des séances, pour créer de nouvelles possibilités dans votre répertoire de pédagogie.
- Se poser les questions : pourquoi, comment et quand assouplir la frontière entre PCM et IF lors d'un cours ou d'un atelier ?

Les outils proposés:

- Utilisation d'un journal de bord pendant l'atelier avec un guide de pratique réflexive.
- Par un travail de réflexion en petits et grand groupe après l'atelier
- Créer de courtes interventions en IF en ciblant un thème pertinent pour l'élève. Simplifier la magie!
- Accorder de l'importance au toucher miroir dans une démarche de PCM

CURRICULUM VITAE

SUZANNE CHARBONNEAU



Suzanne Charbonneau est Québécoise et vit à Montréal. Elle a terminé sa formation en éducation somatique avec Moshe Feldenkrais à Amherst en 1983 et sa formation de psychologue en 1985. Assistante-formatrice accréditée par la Feldenkrais Guild of North America en 1989, elle a participé à des formations professionnelles en Europe, aux États-Unis et au Canada. Elle enseigne la méthode Feldenkrais depuis plus de 30 ans. Elle a également été chargée de cours au Conservatoire d'art dramatique de Montréal et au Département de danse de l'Université du Québec à Montréal.

Aujourd'hui, et ce depuis 10 ans elle codirige l'École québécoise de formation en éducation somatique et forme au Québec une nouvelle génération d'éducateurs somatiques.

Elle s'intéresse tout particulièrement à l'application d'un travail de conscience corporelle qui engage la présence, la recherche et le développement de son potentiel. L'application des concepts de la neuroplasticité dans les domaines de la santé, des arts, du développement de l'enfant et de l'éducation en général sont une source d'inspiration dans son enseignement.

<https://suzannecharbonneau.com/>

<http://www.formation-education-somatique.ca>

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