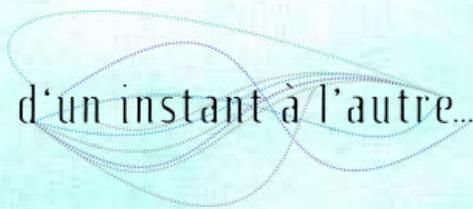


STAGE PRO

MOBILITE DE LA RESPIRATION MÉTHODE FELDENKRAIS Par Christine BERTOCCHI



Du 22 au 24 mai 2021 – 15 heures – 3 jours

Horaires :

Samedi : 14h30-18h30, accueil dès 13h30

Dimanche : 9h30-12h30, 14h-17h

Lundi : 9h30-12h30, 14h-16h

Inscriptions et prise en charge :

Limité à 12 places. Inscriptions prises en compte dans la limite des places disponibles après validation de votre candidature. Nous vous demandons pour cela de nous faire parvenir un CV et une lettre de motivation. Frais de formations pris en charge par les OPCO (Afdas, Uniformation, FIPPL...) ou les employeurs (Ville, Conservatoire). Quelques places disponibles en financement individuel à tarif réduit.

contact@uninstantalautre.com — 06 25 11 20 29

Lieu du stage :

Studio de la compagnie D'un instant à l'autre à Quincerot (21500), en Côte d'Or. A proximité de Montbard (Gare TGV, TER).

Profils professionnels des stagiaires :

Instrumentistes à vent, chanteurs, chefs de chœur, comédiens, orateurs, danseurs, enseignants des disciplines corporelles et sportives

Descriptif global :

La respiration est une des grandes fonctions de notre corps qui peut prendre de multiples formes. Sans que nous en ayons toujours conscience, elle s'adapte, avec plus ou moins de précisions, à nos actions, notre environnement, notre état corporel et émotionnel. Quelle que soit la technique exercée (chant, instruments à vent, sport) et les coordinations renforcées durant cette pratique, il est important de cultiver une mobilité globale de la respiration afin de ne pas la figer dans certaines formes et de maintenir notre capacité à nous ajuster en toutes circonstances.

Grâce à des explorations guidées, en éliminant toute notion de modèle à reproduire, la méthode Feldenkrais permet d'affiner nos perceptions kinesthésiques, de développer des coordinations plus appropriées et d'éliminer peu à peu les efforts inutiles qui sont souvent source de limitations. L'objectif sera ainsi de redonner à notre corps la possibilité de s'adapter dans l'instant, d'avoir une multitude de choix, en fonction de notre action, du contexte, et notre intention.

Outils pédagogiques envisagés :

- Préciser le mécanisme anatomique de la respiration, grâce à différents supports (vidéos, planches anatomiques commentées, projections en 3D), pour faire le lien avec les mouvements ressentis avec de plus en plus de précision
- Développer des différenciations et des coordinations spécifiques pour redonner souplesse et ampleur à cette fonction
- Explorer un large choix de coordinations entre respiration et mouvement
- Par des temps de pratique en individuel, sous le regard bienveillant du groupe, permettre à chacun de gagner en autonomie pour appliquer cette démarche dans sa pratique instrumentale, vocale, chorégraphique, sportive.

CURRICULUM VITAE

CHRISTINE BERTOCCHI

[Christine Bertocchi](#) 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. 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 Af-das, 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.



© WhilomePICS — Guillaume Colin

Mesures sanitaires :

Nos formations professionnelles se réaliseront dans le strict respect des mesures sanitaires en vigueur.

D'un instant à l'autre

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

N° Siret : 483 308 797 000 32 - Code APE : 9001 Z

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

N° d'agrément formation : 26 21 02705 21