

Durée : 30h

Public visé : Artistes du spectacle vivant souhaitant améliorer leur confort corporel et expressif, réduire leurs tensions et fatigue musculaire grâce une approche somatique.

Prérequis : Aucun prérequis en méthode Feldenkrais™ mais une pratique artistique régulière est nécessaire.

La Formatrice : Violaine Guillerm

Bassoniste, autrice de poésie, praticienne Feldenkrais™ certifiée depuis 2004, Violaine Guillerm accompagne depuis 20 ans les artistes du spectacle vivant à optimiser leur organisation fonctionnelle du mouvement grâce à la méthode Feldenkrais. Elle intervient dans la préparation aux concours d'orchestre, du D.E. du C.A., au sein de la formation continue des enseignants spécialisés en musique, théâtre, danse dans les conservatoires de la Ville de Paris et en Ile de France, pour le Trio Zadig et l'Académie de Spectacle Equestre de Bartabas.

Objectifs :

- Décrypter les bases kinesthésiques de sa propre mobilité
- Identifier les fondamentaux du mouvement propres à sa pratique artistique
- Adopter des schémas sensori-moteurs plus efficaces par rapport à sa pratique artistique
- Adopter une distribution de l'effort plus efficace par rapport à sa pratique artistique

Contenu :

Module 1 : Sentir ce que l'on fait (9h)

- Éveil du sens kinesthésique et de l'attention.
- L'image sensori-motrice de soi : proprioception, orientation, mobilisation musculaire.
- Observation guidée en situation de jeu (instrumental, danse, performance scénique...)
- Prise de conscience de l'usage de soi.

Module 2 : Explorer l'inhabituel (9h)

- Apprentissage de nouvelles coordinations et du potentiel inusité : le neutre, les appuis et la disponibilité musculaire.
- Clarification de la structure du squelette et de ses articulations : la force du centre et la liberté de la tête.
- Perception de la qualité optimum du mouvement : utilité, fluidité, réversibilité.
- Recherche guidée dans sa pratique avec l'instrument, la danse, le jeu scénique...

Module 3 : Raffiner l'organisation relationnelle du mouvement (9h)

- Priorité au confort : élimination de l'effort parasite et inutile, planification, distribution proportionnelle du mouvement.
- Coordination et unité de fonctionnement : l'intention, le regard et la respiration en lien avec l'action.
- Liberté et sophistication : les mouvements fins, plus différenciés, les changements de rythme, le repos.
- Simulations de sa pratique : le mouvement imaginé.

Module 4 : Choisir ce que l'on fait (3h)

- Boîte à outils : stratégies pour ajuster son confort et son efficacité.
- Actualisation : observation guidée comparée au début, qualité de sa propre perception.
- Cible des priorités pour chaque stagiaire.

Modalités pédagogiques :

- Leçons de Prise de Conscience par le Mouvement et d'Intégration Fonctionnelle de la Méthode Feldenkrais®
- Auto - observation entre les sessions.
- Leçons enregistrées pour continuer en autonomie après la formation.

Modalités d'évaluation :

- Journal de bord des sensations, observations, notions émergentes.
- Feedbacks à chaud durant les séances et au retour à chaque nouvelle session.
- Observation en commun au début et à la fin.
- Questionnaire final pour décrire les apports de la formation.

Évaluation par l'organisme :

Analyse des prérequis à l'entrée en formation

Questionnaire de satisfaction à la fin du dernier jour de formation

Moyens techniques, équipements et environnement technique de la formation :

Salle entièrement dédiée à la Méthode Feldenkrais™, soigneusement équipée, chaleureuse et confortable, au cœur du centre-ville de Montpellier.

Accessibilité/Handicap :

Formation accessible à tous sous certaines conditions, nous contacter pour évoquer les adaptations qui sont possibles.

Délai d'accès :

Entre 4 et 6 semaines.

Formation individuelle

Prix de la formation :

2400 € net de TVA

En tant qu'organisme de formation certifié Qualiopi, nous vous accompagnons dans toutes les étapes de votre démarche de financement auprès des OPCO (Opérateurs de Compétences).

Contact administratif :

La Coop des Arts – Studio la Nef : 15 bis rue Lamartine 34000 Montpellier

Courriel : formation@studiolanef.com

Tel : 06 11 07 80 96

Accueil Général : 07 66 10 18 23