

## [STAGE]

## AISANCE CORPORELLE

Stage 1 : Émotion et expression // Stage 2 : Éviter l'autocensure gestuelle

Sur scène, le premier contact avec le public est notre corps qui s'avance et qui va susciter des réactions avant même la proposition artistique. Vient ensuite l'expression de notre univers poétique et musical qui encore une fois a besoin du corps pour communiquer cet univers. Le corps est un « instrument » qui se travaille. La base de travail dans ce stage est la méthode Feldenkrais® qui permet à chacun, chacune, de prendre conscience de ses capacités et d'inventer sa propre gestuelle.

## STAGE 1 : EMOTION ET EXPRESSION

Une émotion pure est une réaction adaptée et justifiée face à un événement extérieur. Cette réaction est physique. Pour donner de l'émotion aux autres, sans se perdre dans la sienne, il est important d'étudier comment elle voyage dans notre corps. Nous expérimenterons le comportement physique des émotions primaires : la joie, la tristesse, la colère et la peur.

## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- + Le matin : préparation à l'écoute du corps en partant des expressions du visage
- + L'après-midi : expérimentation des postures sous forme de jeu et application de ces postures en situation avec musique et chant

## STAGE 2 : EVITER L'AUTO-CENSURE GESTUELLE

Souvent l'envie d'un geste ou d'une posture ne voit pas le jour car on a peur d'être ridicule ou parce que cela a déjà été fait ! Mais comme chacun est unique, chacun a sa manière et un chemin particulier pour faire le même geste.

## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- + Conscientisation du processus d'autocensure de l'artiste
- + Travail autour des envies cachées
- + Travail d'imitation (faire comme) puis personnalisation de cette imitation et appropriation

## INTERVENANTE

- + Ghislaine LENOIR (Coach scénique, praticienne méthode Feldenkrais®)

## EN PRATIQUE

- + **Dates** : Stage 1 : 21/02/19 - Stage 2 : 20/06/19
- + **Public(s)** : artistes interprètes, comédiens, danseurs, musiciens
- + **Horaires** : 10h-13h / 14h-17h
- + **Nombre d'heures/stage** : 6 heures
- + **Moyens et méthodes pédagogiques** :  
Stage 1 : Travail au sol sur les expressions du visage et observation de leurs influences sur le reste du corps. Puis, en position debout échanger ces différentes expressions en interprétant une chanson.  
Stage 2 : Préparation physique au sol. Présentation d'une chanson. Expression du désir. Travail autour du geste.
- + **Moyens techniques** : apporter une chanson et un playback instrumental, sur ordinateur, ipad, smartphone ou instrument - Porter des vêtements souples.
- + **Modalités d'évaluation** :  
Stage 1 et 2 : En fin de séance, présentation de la chanson, mise en situation devant public : stagiaires et formatrice et retour de ce public.
- + **Nombre de participants** : 8 maximum
- + **Coût de la formation** : 100€ (financement personnel) / 200€ (avec prise en charge)
- + **Inscription** : fanny@studiodesvarietes.org ou 01 53 20 64 00
- + **Clôture des inscriptions** : + Stage 1 : 16/01/19 (avec prise en charge) / 14/02/19 (financement personnel) + Stage 2 : 14/05/19 (avec prise en charge) / 11/06/19 (financement personnel)
- + **Lieu** : le Studio des Variétés, 20 passage Thiéry 75011 Paris (métro Bastille)