



d'un instant à l'autre...

# EN MOUVEMENT, A LA MAISON

par Christine BERTOCCHI

## CYCLE 15 : MOBILITÉ DE LA RESPIRATION

6 SÉANCES FELDENKRAIS® DE 40 MN EN VISIO  
LES LUNDIS À 9H30 OU LES MARDIS À 18H30

### HORAIRES ET DATES EN 2025

Séance 1 : Lundi 29 / Mardi 30 septembre

Séance 2 : Lundi 13 / Mardi 14 octobre

Séance 3 : Lundi 3 / Mardi 4 novembre

Séance 4 : Lundi 17 / Mardi 18 novembre

Séance 5 : Lundi 1 / Mardi 2 décembre

Séance 6 : Lundi 15 / Mardi 16 décembre

Il est possible de passer d'un horaire à l'autre, voir de suivre la séance deux fois.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Basée sur des mouvements guidés verbalement, sans passer par l'imitation, la méthode Feldenkrais vise à développer des coordinations plus appropriées à chaque action, permet d'affiner la perception kinesthésique et d'éliminer peu à peu les efforts inutiles.

Par des explorations guidées, nous affinerons notre capacité à jouer avec notre respiration pour la rendre mobile, cultiver son élasticité et lui permettre de mieux s'adapter à nos postures et actions.

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.

Les 6 séances de ce cycle seront renouvelées par rapport à celles proposées lors du cycle 8 sur le même sujet.

**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des

La certification qualité a été  
délivrée au titre de la catégorie  
d'action suivante :

**ACTIONS DE FORMATION**

## PUBLICS CONCERNÉS

Instrumentistes, vocalistes, comédien•ne•s, artistes chorégraphiques, chef•fe•s de chœur, professionnel•le•s et amateur•e•s, ainsi que toutes personnes intéressées par une pratique corporelle précise.

## TARIFS ET INSCRIPTIONS

**60 € + 10 €** (adhésion 2025 obligatoire pour les personnes qui n'ont pas déjà adhéré pour l'année en cours)

[Accéder à l'inscription](#)

## LIEU DU STAGE

\* 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.

\* Toutes les infos pratiques (liens, codes de connexion, dispositions, rdv pour les nouveaux inscrits) sont fournies à l'inscription.

\* Chaque séance sera enregistrée, tous les enregistrements, à usage personnel, seront transmis aux stagiaires à l'issue de la formation.

## À PROPOS DE LA FORMATRICE



© Julien Orti

### CHRISTINE BERTOCCHI

Voix, direction artistique

Christine Bertocchi est chanteuse, pédagogue de la voix, praticienne Feldenkrais® certifiée depuis 2000. Elle s'est formée au Strasbourg International Feldenkrais Training et à Feldenkrais Resources à Berkeley (USA). Elle est également certifiée en Anatomie de la Voix par Blandine Calais-Germain et Guy Cornut.

Principalement active dans les projets artistiques de la compagnie D'un instant à l'autre et en tant qu'invitée pour différents ensembles de musique de création, elle enseigne la technique vocale, l'improvisation et les liens entre la méthode Feldenkrais et les pratiques musicales et scéniques dans le cadre de la formation continue (CNFPT, stages AFDAS, Maisons d'Opéra) ou initiale (écoles nationales de théâtre, CFMI IDF, CRR de Dijon).



D'un instant à l'autre...

[www.uninstantalautre.com](http://www.uninstantalautre.com)

[contact@uninstantalautre.com](mailto:contact@uninstantalautre.com)

+ 33 (6) 25 11 20 29

2 rue d'Abrantès, 21500 Montbard, France