



# EN MOUVEMENT, A LA MAISON

Avec Christine Bertocchi

## CYCLE 17 : DÉLIER LA CEINTURE SCAPULAIRE

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

### HORAIRES ET DATES EN 2026

**Séance 1 :** Lundi 5 octobre / Jeudi 8 octobre

**Séance 2 :** lundi 19 octobre / Jeudi 22 octobre

**Séance 3 :** Lundi 9 novembre / Jeudi 12 novembre

**Séance 4 :** Lundi 16 novembre / Jeudi 19 novembre

**Séance 5 :** Lundi 23 novembre / Jeudi 26 novembre

**Séance 6 :** Lundi 30 novembre / Jeudi 3 décembre

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

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Durant ce cycle, nous aborderons des mouvements permettant d'affiner la perception de la ceinture scapulaire et de créer ou recréer des mobilités confortables. Nous jouerons, tout en douceur, avec les nombreuses mobilités que nous permettent les différentes articulations qui se relaient dans cette zone. Parfois lieu de douleurs ou de restrictions de mouvements, la ceinture scapulaire, qui comprend les épaules, les clavicules, les omoplates, le sternum, est également un lieu de passages entre l'axe vertébral et l'agilité des bras. Il s'agit donc d'une zone très sollicitée par les pratiques instrumentales, certains gestes du quotidien (lever les bras, porter), les mouvements dansés (port de bras), ainsi que dans la posture assise à l'ordinateur. Les liens avec la liberté du cou, la suspension du larynx et donc la qualité de la voix sont souvent perçus intuitivement par chacun.e de nous sans pouvoir tout à fait agir dessus.

Il s'agira donc d'inviter chacun.e à traverser des explorations de mouvements qui permettent de faire des choix plus conscients.

Pour certaines d'entre elles, ces séances seront guidées en impliquant les coordinations respiratoires et/ou l'usage de la voix, afin d'éclairer tous ces liens.



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 2026 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)

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

+ 33 (6) 25 11 20 29

2 rue d'Abrantès, 21500 Montbard, France