

EN MOUVEMENT, A LA MAISON

Avec Christine Bertocchi

CYCLE 18 : SUSPENSION ET MOBILITÉ DU LARYNX

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

HORAIRES ET DATES

Séance 1 : Lundi 11 janvier / Jeudi 14 janvier

Séance 2 : lundi 25 janvier / Jeudi 28 janvier

Séance 3 : Lundi 1er février / Jeudi 4 février

Séance 4 : Lundi 22 février / Jeudi 25 février

Séance 5 : Lundi 8 mars / Jeudi 11 mars

Séance 6 : Lundi 18 mars / Jeudi 25 mars

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

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Basée sur des mouvements parfois très simples, parfois plus complexes, la méthode Feldenkrais® vise à déjouer les mauvaises habitudes, à améliorer les coordinations de mouvement et à affiner nos perceptions kinesthésiques pour développer un meilleur usage de nous-même.

Toute une gamme de séances permettent d'aborder la mobilité du larynx, la disponibilité des muscles suspenseurs du larynx et la liberté de la nuque et des mâchoires. Nous aborderons des séances dans des positions variées, au sol, debout, assis, particulièrement adaptées pour fluidifier les passages de registres et développer la qualité vocale en souplesse.

Au-delà de l'aisance corporelle, indispensable à toute émission sonore saine, cette approche valorise la proprioception. Plus que l'apprentissage d'une technique supplémentaire, la pratique de la méthode Feldenkrais® adaptée à la zone laryngée aide à prendre conscience de ce qui perturbe l'émission vocale, dans l'organisation posturale de chacun•e, et à développer nos capacités d'auto-évolution et d'adaptation.

PUBLICS CONCERNÉS

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

TARIFS ET INSCRIPTIONS

60 € + 10 € (adhésion 2027 obligatoire pour les personnes qui n'ont pas déjà adhéré pour l'année en cours)

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
accueil@uninstantalautre.com
+ 33 (6) 25 11 20 29
2 rue d'Abrantès, 21500 Montbard, France