



d'un instant à l'autre...

SEANCES FELDENKRAIS - En visio

EN MOUVEMENT, À LA MAISON

Par Christine BERTOCCHI

CYCLE 14 : APPROCHE FELDENKRAIS DE LA ZONE LARYNGÉE

DU LUNDI 13 JANVIER AU MARDI 18 MARS 2025
8 SÉANCES DE 35 À 40 MINUTES

HORAIRES ET DATES

Séance 1 : Lundi 13 janvier à 9h30 ou mardi 14 janvier à 18h30

Séance 2 : Lundi 20 janvier à 9h30 ou mardi 21 janvier à 18h30

Séance 3 : Lundi 27 janvier à 9h30 ou mardi 28 janvier à 18h30

Séance 4 : Lundi 3 février à 9h30 ou mardi 4 février à 18h30

Séance 5 : Lundi 10 février à 9h30 ou mardi 11 février à 18h30

Séance 6 : Lundi 24 février à 9h30 ou mardi 25 février à 18h30

Séance 7 : Lundi 10 mars à 9h30 ou mardi 11 mars à 18h30

Séance 8 : Lundi 17 mars à 9h30 ou mardi 18 mars à 18h30

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, professionnel•le-s et amateur•e-s, ainsi que toutes personnes intéressées par une pratique corporelle précise.

INSCRIPTIONS ET TARIFS

Demande de renseignements auprès de Lola Montemont : production@uninstantalautre.com ou 06 25 11 20 29
Inscription sur le site de la [compagnie D'un instant à l'autre](#)
Des codes seront envoyés avant le début des séances pour se connecter.

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.



CURRICULUM VITAE

CHRISTINE BERTOCCHI



Elle commence à travailler sur scène très jeune dans des spectacles de chansons, tout en continuant à se former (CNR de Grenoble et stages professionnels). A partir de 1992, elle se tourne vers créations pluridisciplinaires (théâtre, danse, chant) et est interprète pour des chorégraphes et des metteurs en scène, dont Bruno Meyssat de 1993 à 1999. Elle continue à se former régulièrement en chant lyrique, en chant médiéval et est stagiaire du Centre Acanthe (2002). Elle est praticienne Feldenkrais certifiée depuis 2000, et se forme en anatomie et physiologie de la voix, auprès du phoniatre Guy Cornut et de Blandine Calais-Germain. Cofondatrice de l'association Mercoledì and Co de 1996 à 2001, elle y développe un travail singulier des formes de lectures concerts, des lectures d'auteurs contemporains, des performances d'improvisation musicale. Depuis 2005, elle partage son temps entre la Bourgogne, où elle a créé la compagnie D'un instant à l'autre, et Paris, où elle continue à collaborer avec des musiciens-improvisateurs, des compositeurs, et des auteurs. Les spectacles qu'elle crée explorent les relations entre le texte et la musique, l'écriture et l'improvisation, le corps et la voix, et questionnent les modes d'écoute des spectateurs : Voie Ouverte 2007, En aparté 2010, Imaginary Soundscapes 2011, Multivoix 2012, Engrenages 2015, Bon voyage 2018. Depuis 2014, elle chante D.U.O. avec Guillaume Orti, un projet évolutif qui aime faire sonner des lieux insolites.

Elle continue sa longue collaboration avec le contrebassiste Eric Chalan avec le répertoire écrit pour A mesure (texte Ghislain Mugneret- compositions Guillaume Orti) et lors de performances d'improvisation. Elle chante de 2016 à 2019 dans le KamiOctet de Pascal Charrier. Elle enseigne la technique vocale, l'improvisation vocale, les jeux vocaux, le théâtre musical et les liens avec le travail corporel et scénique (méthode Feldenkrais), dans des formations professionnelles pour musiciens, chanteurs, danseurs ou acteurs (CFMI IDF et Université Paris-Saclay, ESM-Dijon, CNFPT, stages Afdas, ARIAM, Opéra de Dijon, différents CRR, Ecole du Théâtre National de Bretagne, Ménagerie de verre et Harmoniques à Paris), un peu partout en France et au-delà.



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

Compagnie D'un instant à l'autre

Association loi 1901

2 rue des souillas - 21500 Quincerot

N° Siret : 483 308 797 00032 - Code APE : 9001 Z

N° de Licence d'Entrepreneur de Spectacles : PLATESV-R-2022-005472

N° d'agrément formation : 26 21 02705 21

N° TVA Intercommunautaire : FR85483308797