



d'un instant à l'autre...

SEANCES FELDENKRAIS (en visio)

EN MOUVEMENT, À LA MAISON

Par Christine BERTOCCHI

CYCLE 13 :

MARCHER ET S'ORIENTER

DU LUNDI 7 OCTOBRE AU LUNDI 16 DÉCEMBRE 2024
8 SÉANCES DE 35 À 40 MINUTES

HORAIRES ET DATES

séance 1 : lundi 7 octobre 2024 à 9h30 ou 18h30

séance 2 : lundi 14 octobre 2024 à 9h30 ou 18h30

séance 3 : lundi 4 novembre 2024 à 9h30 ou 18h30

séance 4 : lundi 11 novembre 2024 à 9h30 ou 18h30

séance 5 : lundi 18 novembre 2024 à 9h30 ou 18h30

séance 6 : lundi 25 novembre 2024 à 9h30 ou 18h30

séance 7 : lundi 9 décembre 2024 à 9h30 ou 18h30

séance 8 : lundi 16 décembre 2024 à 9h30 ou 18h30

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Les séances de ce cycle visent à améliorer la stabilité de nos appuis, notre capacité à être à la fois «enraciné·e» et mobile dans la marche, la gestion de notre équilibre en perpétuel réajustement et la légèreté des mouvements de notre tête, véritable satellite permettant l'orientation. Nous explorerons des mouvements dans différentes situations (au sol, assis et debout), pour renforcer notre axe et nous propulser dans le mouvement de la marche.

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-mêmes.

Ces séances, orientées sur des thématiques spécifiques aux enjeux techniques des artistes de la musique et de la scène sont aussi destinées à toutes les personnes qui souhaitent cultiver leur mobilité dans toutes sortes de situation (pratique sportive, posture à l'ordinateur, mouvements du quotidien).

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 in-

solites. 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