



d'un instant à l'autre...

SEANCES FELDENKRAIS (en visio)

EN MOUVEMENT, À LA MAISON

Par Christine Bertocchi

Cycle 7 : Déliaer les mâchoires et les cervicales — du jeudi 3 au lundi 28 juin — 6 séances de 40 minutes

Ces cycles initiés pendant le premier confinement et particulièrement orientés sur des thématiques liées aux spécificités techniques des instrumentistes et chanteurs, permettent d'avoir une pratique corporelle précise, en étant guidé pas à pas, tout en restant chez soi. Les séances en visio, d'une durée courte (40 à 45 mn) sont aussi abordables par toutes les personnes qui souhaitent maintenir ou rétablir leurs mobilités, souvent mises à l'épreuve durant le confinement, le télétravail, les longues heures devant les écrans, etc...

Dates et horaires

Du jeudi 3 au lundi 28 juin, à 9h30 ou 18h30.

- **Séance 1** : jeudi 3 juin à 9h30 ou 18h30
- **Séance 2** : lundi 7 juin à 9h30 ou 18h30
- **Séance 3** : jeudi 10 juin à 9h30 ou 18h30
- **Séance 4** : lundi 21 juin à 9h30 ou 18h30
- **Séance 5** : jeudi 24 juin à 9h30 ou 18h30
- **Séance 6** : lundi 28 juin à 9h30 ou 18h30

Inscriptions :

50€ pour le cycle de 6 séances + 10€ d'adhésion 2021 pour les non-adhérents.

L'inscription au cycle correspond aux séances réalisées en visio avec Christine Bertocchi, ainsi que le fichier audio de chaque séance (via un lien wetransfer qui vous sera transmis par email). Vous pourrez donc refaire les exercices quand vous le souhaitez, depuis chez vous.

Paiement possible en ligne via Paypal :

- Inscrivez-vous au cycle en [cliquant ici](#)
- Adhérez en ligne en [cliquant ici](#)
- Pour paiement par virement, vous pouvez nous contacter par [email](#)

Lieu

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.

Profils professionnels des stagiaires

Instrumentistes, chanteurs, comédiens, ainsi que toutes personnes intéressées.

Descriptif global

La mobilité des mâchoires et des différentes articulations qui relient la tête aux épaules, sera au coeur de nos explorations. Cela permettra de regagner souplesse et détente dans toute cette région et d'alléger les pressions inutiles sur les cervicales et le larynx. Nous jouerons également à différencier les engagements musculaires des mâchoires, de la langue et des lèvres pour affiner notre articulation.

Basée sur des mouvements parfois très simples, parfois plus complexes, la méthode Feldenkrais vise à développer des coordinations plus appropriées et à affiner la perception kinesthésique pour développer un meilleur usage de nous-mêmes.

Ces séances, orientées sur des thématiques spécifiques aux enjeux techniques des chanteurs, chefs de chœur, instrumentistes, comédiens, 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).

Pour tout besoin d'information complémentaire, vous pouvez nous joindre par téléphone au 06 25 11 20 29 ou par mail via artistique@uninstantalautre.com



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 des 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, en chant contemporain 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 dans le KamiOctet de Pascal Charrier de 2016 à 2018.

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 (Harmoniques, CFMI d'Ile-de-France, ESM-Dijon, CNFPT, stages Afdas, ARIAM, Opéra de Dijon, di érents CRR), un peu partout en France et au delà. Elle est membre du conseil pédagogique du CFMI d'Ile de France- Université Paris-Saclay.

D'un instant à l'autre

Association loi 1901 — 2, rue des Souillas - 21500 Quincerot

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

N° de Licence d'Entrepreneur de Spectacles : 2-1064262

N° d'agrément formation : 26 21 02705 21