



SEANCES FELDENKRAIS (en visio)

EN MOUVEMENT, À LA MAISON

Par Christine Bertocchi

Cycle 4 et 5 — du 7 au 24 septembre et du 2 au 26 novembre —
6 séances de 45 minutes

Horaires

Les lundis et jeudis, soit à 10h soit à 18h30.

Inscriptions

40€ pour un cycle de 6 séances + 10€ d'adhésion 2020 pour celles et ceux qui ne sont pas déjà adhérent•e•s.

Paiement possible en ligne via Paypal, depuis le lien ci-contre :

<https://www.uninstantalautre.com/fr/formation/en-mouvement-la-maison>

Lieu

En visio, via l'application ZOOM. Vous devrez avoir préalablement téléchargé le logiciel.

Profils des stagiaires

Instrumentistes, chanteurs, chefs de chœur, comédiens, ainsi que toutes personnes intéressées.

Descriptif global

Basée sur des mouvements parfois très simples, parfois plus complexes, la méthode Feldenkrais vise à explorer des coordinations variées et appropriées à différentes intentions. Cela permet d'affiner sa perception kinesthésique et de développer un meilleur usage de soi-même.

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

Cycle 4 : Stabilité et légèreté du dos

Souvent mis à l'épreuve par des postures prolongées (pratiques instrumentales, positions devant l'ordinateur, conduites, etc...), ou des organisations inadéquates, notre dos est largement sollicité dans nos vies quotidiennes. Durant ces 6 séances, nous aborderons différentes coordinations de mouvements pour réveiller le plein potentiel articulaire et musculaire de la colonne vertébrale, explorer les liens entre la liberté de la respiration et la mobilité du dos, et cultiver son axe avec un minimum d'effort.

Séance 1: Lundi 7 septembre à 10h ou 18h30

Séance 2 : Jeudi 10 septembre à 10h ou 18h30

Séance 3 : Lundi 14 septembre à 10h ou 18h30

Séance 4 : Jeudi 17 septembre à 10h ou 18h30

Séance 5 : Lundi 21 septembre à 10h ou 18h30

Séance 6 : Jeudi 24 septembre à 10h ou 18h30

Cycle 5 : Organisation des épaules et du larynx

Lieux de passages entre nos bras et notre buste, les épaules sont parfois des lieux de douleurs ou de restrictions de mouvements. Les impacts sur la posture du cou, la suspension du larynx et donc la qualité de la voix sont souvent perçus intuitivement par chacun de nous. Nous aborderons des séances détaillées pour affiner la perception de cette région et jouer avec les nombreuses mobilités que nous permettent les différentes articulations et muscles. Pour certaines d'entre elles, ces séances seront guidées en impliquant l'usage de la voix des participants. Il est vivement conseillé d'avoir suivi le cycle 4 au préalable.

Séance 1: Lundi 2 novembre à 10h ou 18h30

Séance 2 : Jeudi 5 novembre à 10h ou 18h30 :

Séance 3 : Jeudi 12 novembre à 10h ou 18h30

Séance 4 : Jeudi 19 novembre à 10h ou 18h30

Séance 5 : Lundi 23 novembre à 10h ou 18h30

Séance 6 : Jeudi 26 novembre à 10h ou 18h30



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), puis s'oriente vers des créations pluridisciplinaires avec des chorégraphes et des metteurs en scène, dont Bruno Meyssat de 1993 à 1999.

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.



Elle continue à se former régulièrement en chant lyrique, en chant médiéval, en chant contemporain et est stagiaire du Centre Acanthe (2002).

Depuis 1990, elle pratique la méthode Feldenkrais auprès de plusieurs praticiens dont François Combeau à Paris puis se forme au Strasbourg International Feldenkrais Training (co-dirigé par Elisabeth Beringer et Larry Goldfarb) et à Feldenkrais Resources à Berkley (USA) de 1996 à 2000 et devient praticienne Feldenkrais certifiée. En 2006, elle est diplômée en Anatomie et physiologie de la voix, auprès du phoniatre Guy Cornut et de Blandine Calais-Germain.

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 : [lien vers la page Diffusion du site](#).

Elle enseigne la technique vocale, l'improvisation vocale, les jeux vocaux, le théâtre musical et la méthode Feldenkrais, dans des formations professionnelles pour musiciens, chanteurs, danseurs ou acteurs (stages Afdas, ARIAM, Harmoniques, CFMI d'Ile-de-France, ESM-Dijon, CNFPT, Opéra de Dijon, différents 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