

Stage de contes et méthode Feldenkrais

« Se laisser conter »

animé par **Philippe Sizaïre** (travail du conte)

et

Loïc Deschamps (méthode Feldenkrais)

Objectifs et chemins ...

Le conteur est sans cesse impliqué dans des injonctions en apparence contradictoires : être là pour inviter à l'ailleurs, mentir en étant vrai, répéter sans refaire, savoir "ce qu'il en est" de son histoire mais la raconter depuis la zone de non-savoir, habiter la partition de son conte et être créatif, habiter l'autre en étant soi-même, maîtriser sa proposition et laisser faire ce qui advient...

En amont des techniques de jeu (des savoir-faire), la méthode Feldenkrais propose un entraînement visant à développer les capacités (disponibilité, justesse, adaptabilité, présence, etc.) susceptibles de dissoudre ces contradictions.

Cette pédagogie est fondée sur l'apprentissage du corps vécu c'est-à-dire l'expérimentation de l'organisation intime du mouvement, en relation avec des états d'être et un contexte.

Comme le dit Moshe Feldenkrais, fondateur de la méthode, « Il n'y a pas d'expression qui ne trouve de support dans une organisation physique et en cela corps et esprit ne sont pas séparables1».

Si le conteur est à la fois luthier, accordeur, et instrumentiste de lui-même, la méthode Feldenkrais aide à construire et accorder l'instrument. La technique viendra ensuite développer sa capacité à jouer de son instrument.

Les chemins de travail seront :

1. La simplicité. Épuré. Délivré. Se défaire de la compulsion des habitudes, des formes. Définir sa page blanche pour laisser ouvert les possibles. Disposer d'au moins trois choix pour échapper au chemin immuable d'habitude ou au dilemme.
2. La recherche plutôt que le résultat. Découverte, étonnement. Quête, intention. Cartographie interne, structure de l'histoire. balisage, cartographie. Inattendu. Contraintes. Les options, le choix, la direction en lien avec les appuis.
3. L'intérieur en lien avec l'extérieur. La respiration : échange premier intérieur extérieur, véhicule de la parole. Le corps en trois dimensions dans un espace.
4. Se laisser conter : du contrôle de soi à l'attention à soi. Laisser faire en étant présent. Être là. **Les formateurs.**



Conteur, parolier, auteur, **Philippe Sizaïre** anime chaque année une quinzaine de formations aux arts de la parole tant pour les bibliothèques départementales que pour des associations, des centres culturels ou des particuliers.

Il aime accompagner chacun(e) vers le lieu de soi d'où la parole la plus juste pourra naître.

www.philippesizaïre.com

Loïc Deschamps est praticien certifié et membre de l'association nationale des praticiens Feldenkrais. Depuis de nombreuses années, il s'intéresse à la pédagogie, à la question du corps et du mouvement, à l'expression, aux relations humaines...

Ses années de travail dans le spectacle vivant (pendant une quinzaine d'années) en tant que comédien, metteur en scène, et formateur, ont aussi été l'occasion de rencontres avec de grands pratiquants - enseignants qui lui ont offert la possibilité

d'une riche formation personnelle : théâtre, danse, chant, art martiaux et énergétique chinois, méditation, autant de disciplines pratiquées intensément et qui l'ont construit progressivement.

Sa formation de praticien de la méthode Feldenkrais (2004-2008) viendra questionner, relier, synthétiser, et enrichir ces expériences vers la construction d'une pédagogie de l'usage et du vécu de soi, par l'expérience attentive du corps en mouvement. Il enseigne régulièrement à Besançon, et intervient dans différentes formations en France et auprès de collectifs artistiques. <http://loicdeschamps-feldenkrais.blogspot.fr/2011/08/loic-deschamps.html>



Tarif pédagogique : 375 euros

Hébergement : tarifs à préciser selon le lieu, entre 15 (Ariège) et 20 (Franche Comté) euros / nuit incluant lit + participation à la location salle. Possibilité dormir à moins cher en tente.

Les repas midi seront préparés par quelqu'un (de 10 à 13 euros selon formule) et ceux du soir préparés en groupe.

Un mail préparatoire sera adressé à chaque stagiaire, qui lui précisera quoi apporter pour le travail du stage, et qui donnera des premières pistes de recherche.

Inscriptions : écrire à stagecontessizaïre@gmail.com en précisant en objet : stage 16 au 22 juillet (Ariège), ou : stage du 12 au 18 août (Franche Comté)