



Préparez bien votre été en vous inscrivant dès maintenant  
à ...

## un stage de contes accompagné de la méthode Feldenkrais

du lundi 20 juillet 2020 (16h)

au dimanche 26 juillet 2020 (départ avant midi)

Stage co-animé par **Philippe Sizaire** (travail du conte)  
et **Loïc Deschamps** (travail du conte et exploration de la méthode Feldenkrais)

« Si nous ne savons pas ce que nous faisons, nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons. » Moshe Feldenkrais

Notre séjour aura lieu à la Ferme à Colette, en Normandie (proche : Granville, Coutances, Mont Saint Michel)

<http://lafermeacolette.fr/installations/>

### L'originalité de ce stage ?

Méler :

- pratique de l'oralité et recherche sur l'écoute et les sensations
- travail sur les contes et sur notre histoire avec notre corps

grâce au duo Philippe Sizaire (conteur) et Loïc Deschamps (praticien en Feldenkrais, metteur en scène).

Philippe et Loïc animent ensemble en 2020 leur quatrième stage d'été.

Ils accompagneront chacun.e avec bienveillance vers un rapport à soi-même et une parole justes, sensibles, plus confiants.

Dans cette ancienne ferme au cadre verdoyant, nous explorerons l'imaginaire des contes à travers une présence pleine, nourrie d'attention aux petites choses de l'instant.

**Une semaine hors du temps, dans le temps des contes, pour se ré-accorder à soi-même et aller vers davantage de disponibilité intérieure et physique.**

Chaque jour, entre 1h30 et 2h seront réservées spécifiquement à la découverte et la pratique de la méthode Feldenkrais, de manière pour chacun.e à développer sa disponibilité, sa sensation de soi, ses possibles. Ce travail sera mené par Loïc Deschamps, à des moments différents chaque jour.

*Quelques mots sur ici d'un praticien Feldenkrais sur le type de travail entrepris :*

<http://formations-feldenkrais-francois-combeau.fr/articles/en-francais/developpement-somatique-et-prise-de-conscience-par-les-mouvements-du-corps-et-de-la-voix>

Philippe Sizaire abordera des points spécifiques ayant trait aux techniques du conte.

Philippe Sizaire et Loïc Deschamps vous guideront ensemble dans l'exploration du jeu de conteur.se, par le biais d'exercices individuels ou collectifs en lien direct avec la recherche effectuée chaque jour.

**La ferme à Colette**, ancienne ferme d'élevage devenue un lieu d'hébergement bucolique, propose sur ½ hectare des espaces à vivre grands et conviviaux. La cuisine est bien équipée, les chambres (partagées) ont du charme. Les vastes extérieurs naturels vous accueillent dans leurs coins secrets, et tous les ingrédients sont réunis pour que vous passiez un excellent séjour. Cuisine paysanne et de pêcheur (produits locaux, de saison).

Le mot de Philippe qui nous y accueillera :

« Sensible à l'écologie, j'essaie de faire de mon lieu un îlot de bien-vivre et de bien-être, calme, naturel, simple et cordial où vous vous sentirez bien et chez vous. La ferme à Colette est un lieu écoresponsable, entretenue uniquement avec de la récupération, du recyclage. J'y cultive mon jardin qui permet une certaine autonomie alimentaire. Je serai disponible pour vous afin que votre projet soit le plus réussi possible et que vous emportiez un bon souvenir de la ferme à Colette, de son territoire et de moi-même. »



Nous serons à 5 km de grandes et tranquilles plages.

En dehors des heures de stage, promenades, randos et baignades en perspective.

A vol d'oiseau :

15 kms de Granville – 15 kms de Coutances – 35 kms d'Avranches – 30 kms du Mont St Michel – 15 kms de l'archipel de Chausey

## Les formateurs.



Conteur, parolier, auteur, **Philippe Sizaire** anime depuis 2002 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.philippesizaire.com](http://www.philippesizaire.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 martial et énergétique chinois, méditation, autant de disciplines pratiquées intensément et qui l'ont construit progressivement.

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>



## Tarifs :

**380 d'inscription pédagogique** pour la co-animation du stage (7 heures de stage / jour, horaires adaptés en fonction du rythme du groupe)

+ **199 de frais / personne pour la semaine** incluant : couchage 6 nuits (lundi soir au samedi soir) ; 5 repas de midi en cuisine paysanne et de pêcheur en produits locaux, de saison (mardi au samedi) ; participation aux frais de location de la salle de travail. **Soit 33,16 euros / jour.**

Le lieu dispose de 6 espaces couchage allant de chambres de 2 à chambres de 6. Nous pourrions nous répartir au mieux en fonction des attentes, tolérances et besoins de chacun. Il est aussi possible de planter la tente pour les personnes qui ne souhaiteraient pas partager un espace.

Les repas du soir seront préparés en collectif, chacun.e fera partie d'un groupe repas dans la semaine et aura à charge en groupe de 3 de préparer un repas pour l'ensemble du groupe.

Petits-déjeuners en autogestion.

## Inscriptions :

écrire à [stagecontessizaire@gmail.com](mailto:stagecontessizaire@gmail.com) en précisant en objet : stage Normandie 2020

Je vous enverrai le formulaire d'inscription et la manière de réserver votre place par le paiement des arrhes.

Ne tardez pas, le stage se fera sur la base de 12 places minimum ; 14 places maximum (la co-animation permet sans souci de travailler à 14, parfois en petits groupes, nous l'avons testé et personne n'était frustré !)

Un mail de préparation pédagogique et d'accueil vous sera envoyé deux mois avant le stage.

## Pour venir :

Nous essaierons d'organiser des covoiturages en fonction des moyens de locomotion de chacun.

Par la route : à 1 heure de Rennes, de Caen et de Cherbourg, 3 à 4 heures de Paris

Par le train : Granville, 3 h de Paris Vaugirard et Coutances (1 h de Caen)

Adresse exacte :

La ferme à Colette,

5 route du hameau Cirou

50290 Muneville sur mer