



Stage de contes *accompagné de la méthode Feldenkrais* « **Se laisser conter** »

au gîte du Hameau de Pavé, aux portes de l'Ariège
Montbrun-Bocage (31310) <http://www.hameaudepave.fr/>

du lundi 19 juillet (17h) au dimanche 25 juillet (matin) 2021

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

L'originalité de ce stage ?

Mêler :

- 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, danseur, metteur en scène).

Philippe et Loïc animent ensemble 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 un cadre paisible et 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.

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

Les chemins de travail seront :

1. La simplicité. Épurer. Définir sa page blanche pour laisser ouvert les possibles.
2. La recherche plutôt que le résultat. La découverte, l'étonnement. L'inattendu.
3. L'intérieur en lien avec l'extérieur. La respiration : échange premier intérieur/extérieur, souffle de la parole.
4. Le corps en trois dimensions dans un espace. Les appuis.
5. Se laisser conter : du contrôle de soi à l'attention à soi.

Les formateurs.



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

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.

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 : 385 pédagogique. Nous contacter en cas de difficulté financière, qu'elle n'empêche pas de faire le stage.

+ **hébergement** (17 euros/nuit en chambre partagée ; 10 en tente individuelle à fournir ou 15 en tente individuelle fournie – matelas, tente, oreiller fournis) et repas midi (14 euros/repas) ; repas du soir préparé en collectif. Chacun(e) sera responsable une fois en trio pour un repas groupe.

Prévoir 6 euros/personne pour les frais de ménage du gîte en liquide le jour de fin du stage.

Inscriptions : écrire à stagecontessizaire@gmail.com en précisant en objet : stage Ariège 2021