



Stage de contes et méthode Feldenkrais

« *Se laisser conter* »

au gîte du Hameau de Pavé, aux portes de l'Ariège
Montbrun-Bocage (31310)

du lundi 16 (17h) juillet au dimanche 22 (11h) juillet

animé par **Philippe Sizaire** (travail du conte)
et
Loïc Deschamps (méthode Feldenkrais)

Objectifs et chemins ...

Nous chercherons, chacun(e) à notre manière, à nous « mettre en je(u) » dans nos récits, à travailler en élargissant nos zones de confort, à aller vers une émergence globale et vivante du conte, dans tous ses sens et dans tout son corps. Nous penserons le corps comme une maison pour l'histoire.

Pourquoi le travail du conte accompagné de la méthode Feldenkrais ?

Conter, c'est être sans cesse impliqué dans des injonctions en apparence contradictoires : être pleinement 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 ou d'habiter ces contradictions. 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 séparables ».

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. Délivrer. Se défaire de la compulsion des habitudes, des formes. Définir sa page blanche pour laisser ouvert les possibles.
2. La recherche plutôt que le résultat. La découverte, l'étonnement. L'inattendu, par le chemin des contraintes.
3. L'intérieur en lien avec l'extérieur. La respiration : échange premier intérieur extérieur, véhicule de la parole.
4. Le corps en trois dimensions dans un espace. Les options, le choix, la direction en lien avec les appuis.
5. 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 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 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>



Tarif pédagogique : 375 euros

Hébergement : nuit gîte : 15 euros / nuit /pers. ; tente fournie par le gîte : 13 euros ; tente perso ou camion : 10 euros

Prévoir 5 euros/personne de frais ménage gîte en liquide le jour de fin du stage (si nous voulons nous l'épargner)

Les repas midi seront préparés par Sabrina (entre 11 et 13 euros selon formule) et ceux du soir achetés/préparés en groupe, chacun(e) sera responsable une fois en trio pour un repas groupe.

Inscriptions : écrire à stagecontessizaire@gmail.com en précisant en objet : stage 16 au 22 juillet (Ariège)