



## 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 8 (17h) juillet au dimanche 14 (11h) juillet

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

### Conte ?

C'est être pleinement là dans l'instant présent pour inviter à l'ailleurs dans un autre temps...

C'est mentir en étant vrai...

C'est répéter sans refaire à l'identique...

C'est savoir « ce qu'il en est » de son histoire mais la raconter depuis la zone naïve de découverte et de non-savoir...

C'est habiter la partition de son conte pour être créatif, maîtriser sa proposition pour laisser faire ce qui advient...

C'est habiter l'autre (les personnages, mais aussi pourquoi pas un arbre, une rivière) en étant soi-même...

C'est parler autant avec les mots prononcés qu'avec le silence...

En amont des techniques de jeu (des savoir-faire), la méthode Feldenkrais (*lire une présentation ici* : <http://formations-feldenkrais-francois-combeau.fr/documentation/Interview-de-Fran%C3%A7ois-Combeau-Pouvez-vous-nous-parler-de-la-methode-Feldenkrais.pdf>) est une pratique du corps qui aide à développer les capacités (disponibilité, justesse, adaptabilité, présence, etc.) susceptibles de dissoudre ou d'habiter ces apparentes contradictions.

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. 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.

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. Ce travail sera mené par Loïc Deschamps, à des moments différents chaque jour. Philippe Sizaïre abordera des points spécifiques ayant trait aux techniques du conte. Philippe Sizaïre et Loïc Deschamps dirigeront ensemble le travail d'incarnation des histoires par le biais d'exercices individuels ou collectifs en lien direct avec la recherche effectuée chaque jour.

### 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](http://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.

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

+ **hébergement** (16/nuit en chambre ; 10 en tente individuelle à fournir) et repas midi (12 euros/repas) ; repas du soir préparé en collectif.

Chacun(e) sera responsable une fois en trio pour un repas groupe. Prévoir 5 euros/personne pour les frais de ménage du gîte en liquide le jour de fin du stage.

**Inscriptions** : écrire à [stagecontessizaïre@gmail.com](mailto:stagecontessizaïre@gmail.com) en précisant en objet : stage Ariège 2019