



Stage de contes *accompagné de la méthode Feldenkrais*

au gîte du Hameau de Pavé à Montbrun-Bocage (31) <http://www.hameaudepave.fr/>

du dimanche 17 juillet (17h) au samedi 23 juillet (départ avant 11h) 2022

Stage animé par **Philippe Sizaire** (travail du conte)
et **Claire Vialon** (pratique de la méthode Feldenkrais,
travail de la présence et de la voix)

L'originalité de ce stage ?

Elle est de mêler pratique des techniques de l'oralité et recherche par l'écoute et les sensations, pour une meilleure présence, grâce au duo Philippe Sizaire (conteur) et Claire Vialon (praticienne Feldenkrais, marionnettiste, metteuse en scène).

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

Déroulé, intentions :

Philippe Sizaire abordera des points spécifiques ayant trait aux techniques du conte en tant qu'art vivant.

Nous apprendrons à mieux habiter les espaces qui coexistent à l'instant de la racontée (espace imaginaire, espace intérieur, espace physique, espace de la relation et de la représentation).

Nous habiterons les différents « champs de présence » que la personne qui prend parole est amenée à investir tour à tour : elle est à la fois / tour à tour narratrice, témoin, personnage, confidente, parfois même elle deviendra arbre, animal, objet. Conter, c'est habiter l'autre en soi : c'est rendre présent l'absent par la grâce d'une présence à la fois pleine, simple, et multiple.

Nous nous interrogerons sur ce qu'est notre mise en « je(u) » quand nous contons.

Nous explorerons la respiration comme lieu premier de l'échange entre intérieur et extérieur.

Nous travaillerons de nouveaux appuis propres à nous donner de nouvelles libertés.

Nous tenterons dans tout ce que nous vivons d'aller du contrôle de soi vers une attention plus fine et plus concrète, moins mentale, à soi-même.

Chaque jour, environ 2h seront réservées spécifiquement à la **découverte et la pratique de la Méthode Feldenkrais^R**, pour mieux développer la sensation de soi, ses possibilités, aller vers davantage de disponibilité intérieure et physique.

Il s'agira de mieux « savoir ce que l'on fait pour faire ce que l'on veut » (Moshe Feldenkrais)

Au cours d'une leçon, la voix de l'enseignante guide l'attention des élèves dans un esprit de découverte ludique, amenant petit à petit une capacité organique d'attention à soi. Il s'ensuit une qualité de mouvement permettant un ancrage corporel, une écoute fine de l'action en jeu, et une souplesse mentale et physique déliant les capacités de présence du conteur ou de la conteuse sur la scène et en rapport au public. La cohérence de mouvements, en s'améliorant, permettra de clarifier nos intentions et donc nos actions, tant vocales que corporelles : « Ma compréhension de la pratique de la méthode aurait bien à voir avec ce que dit Peter Brook dans son livre *Points de suspension* : être attentive à la "petite voix intérieure (qui) murmure : "*hold on tightly, let go lightly*", c'est à dire : "tenir fermement, laisser aller légèrement". » (**Claire Vialon**)

Parce que la position allongée permet une plus grande disponibilité, les pratiquant.e.s sont souvent invités à s'allonger sur un tapis pour mieux percevoir leurs sensations. La voix de la praticienne guide alors l'attention et indique la suite des mouvements à faire, elle stimule la curiosité vers la découverte de nouvelles possibilités.

Les formateurs.

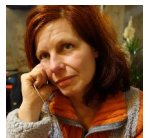


Conteur, parolier, auteur, **Philippe Sizaire** anime chaque année une quinzaine de formations aux arts de la parole tant pour les bibliothèques départementales que pour des associations, des centres culturels, des théâtres, ou des particuliers.

Il aime accompagner, par une pratique active, à base d'exercices individuels ou en petits groupes, vers le lieu de soi d'où la parole la plus juste pourra naître.

www.philippesizaire.com

Claire Vialon : Claire est certifiée depuis 2009 par la formation Accord Mobile avec Myriam Pfeffer. Elle est également comédienne-marionnettiste, metteuse en scène, scénographe. Elle s'intéresse à l'art thérapie, a été conseillère de mise en scène et de manipulation sur différents projets de film, enseigne dans diverses institutions renommées (École Nationale du Théâtre de Strasbourg, Institut International de la Marionnette de Charleville-Mézières), et collabore avec le Théâtre de la Marionnette à Paris. Elle intègre tout naturellement la technique corporelle dans la pédagogie artistique des ateliers qu'elle propose.



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

+ hébergement (10 euros en tente individuelle à fournir ou 15 en tente individuelle fournie – matelas, tente, oreiller fournis ; 17 euros/nuit en chambre partagée ;)

et repas midi (assiette repas à 7,50 euros / repas) ; repas du soir préparé en collectif : chacun(e) sera responsable une fois en trio d'un repas pour le 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 2022
Renseignements : 06 76 31 65 44 (Philippe)