



Master class – ETRE EN SCENE

EXPRESSION, ENGAGEMENT, PRESENCE

Session intensive de travail corporel, vocal et scénique

70 h sur 2 semaines

Du 25 au 29 avril 2016 et du 6 au 10 juin 2016

Lieu du stage : Le Cerisier – Cie Apsaras - BORDEAUX

Public :

Artistes - Interprètes (chanteurs, musiciens, comédiens, danseurs, circassiens) et **artistes-enseignants**.

Présentation générale :

L'artiste et le pédagogue sont constamment confrontés dans leur pratique à la question du plaisir, de la liberté dans l'action, mais aussi à la pression de la performance et du résultat à produire. A côté des instants où tout est facile, fluide, offert, existent aussi les moments de doutes, l'enfermement dans des routines et des habitudes, le sentiment confus d'un manque que l'on ne sait pas identifier, l'intuition de devoir lâcher prise et de ne pas savoir comment y parvenir.

Lieu de formation, de recherche et de synergies pédagogiques au service de la plénitude du geste artistique, HARMONIQUES développe depuis plus de quinze ans une démarche singulière, exigeante et affirmée qui croise **plusieurs niveaux d'approche du travail corporel, vocal et scénique** et mets l'accent sur des outils rigoureux d'expérimentation de soi dans l'ici et maintenant en situation artistique.

Cette approche permet ainsi à l'artiste interprète d'enrichir considérablement ses qualités de présence, d'ouverture et de mobilité et de renforcer la conscience et l'affirmation de sa singularité. Elle permet également au pédagogue, de gagner en fluidité et efficacité dans sa transmission.

A partir d'un **potentiel de perception développé**, de **méthodologies de travail** nourries par l'acquisition d'**outils rigoureux**, c'est l'ensemble des capacités d'engagement, d'interaction, d'autonomie et de choix qui seront fortifiées.

Equipe pédagogique et axes de travail :

■ **Monique de SAINT GHISLAIN - Conscience corporelle** - Technique Alexander, détente et disponibilité, souffle, verticalité, ancrage au sol, écoute intérieure, qualité et fluidité du mouvement, relation à l'espace, concentration, énergie - La pratique proposée est une approche systémique. Elle démarre par un «état des lieux», une écoute fine du corps au moyen d'exercices spécifiques pratiqués allongés, sur chaise, debout, en mouvement, seul, à deux, à plusieurs, avec instrument ou pas ... l'artiste va progressivement entrer dans la réalité de son fonctionnement corporel. Il peut explorer, intégrer, s'approprier une nouvelle dimension gestuelle. Il se défait de schémas contraignants, d'habitudes limitatives, de tensions inutiles, d'automatismes grâce à un protocole pédagogique rigoureux qui lui permet d'accéder à sa liberté de mouvement.

■ **Christine BERTOCCHI - Travail vocal - Voix parlée et chantée.**

Identifier les habitudes respiratoires de chaque stagiaire, et repérer les mécanismes favorisant une émission vocale saine. - Expérimenter des coordinations respiratoires spécifiques et variées, afin de redonner au souffle la capacité de s'adapter spontanément à l'intention du chanteur, quels que soient son style ou son esthétique musicale - Développer l'étendue vocale de chaque chanteur, tout en respectant ses zones de force - Clarification des bases anatomiques de la respiration (poumon, diaphragme, muscles inspirateurs expirateurs) et du chant (larynx, cordes vocales, mâchoire, conduction osseuse du son) - Exercices corporels issus de la méthode Feldenkrais - Echauffements et mise en disponibilité, vocalises (collectives et individuelles) - Exploration des registres, des couleurs, des intentions vocales - Exercices de coordination corps/voix/rythme - Jeux d'agilité vocale, d'écoute et de transmission orale - Travail du phrasé de la parole et de la voix chantée

■ **Marie GIRAUD - Training sensoriel et coaching scénique.**

Relaxation, training intensif de la concentration et de l'écoute organique - Entraînement des cinq sens - Exploration et découverte de son rapport à l'espace et à l'autre en s'appuyant sur ses perceptions - Expression et gestion des émotions - Travail sur l'écoute de soi et des autres - Exercices d'improvisation - Pratique de différents outils de lâcher-prise issus de la formation d'acteur.

La répétition des exercices est conçue comme moyen d'exploration et d'ancrage. Le travail fera alterner exercices en groupe ou en binôme et travail individuel.

Application des exercices en situation scénique sur le répertoire de chaque stagiaire.

Financement : AFDAS et autres OPCA – Tarif réduit en cas de financement personnel (nous contacter)

Inscriptions et renseignements : HARMONIQUES - 01 42 78 73 13
www.harmoniques.fr - Infos@harmoniques.fr

Biographies des Intervenants

- **Monique De SAINT GHISLAIN** - professeur diplômé de la méthode F.M. Alexander et enseignante certifiée en Yoga. Après des études de Taï Chi chuan, de Qi Gong et de médecine chinoise, elle développe un enseignement qui relie conscience du corps, expression et geste créateur, reconnu tant par les artistes professionnels que par des structures d'enseignements faisant référence.
- **Christine BERTOCCHI** - Praticienne Feldenkrais certifiée, pédagogue de la voix, comédienne et chanteuse, elle intervient auprès d'artistes professionnels, de formateurs et dans de nombreuses structures (CFMI d'Orsay, CNFPT, Opéra de Dijon, ARIAM). Elle collabore régulièrement avec des metteurs en scène, pour la préparation vocale et corporelle des comédiens. Son approche relie le Feldenkrais à la pratique vocale. Elle s'intéresse particulièrement au rapport entre voix parlée et voix chantée, improvisation et écriture contemporaine, et mène ses propres recherches autour de ces questions. Elle dirige aussi la compagnie « D'un instant à l'autre », implantée en Bourgogne.
- **Marie GIRAUD** - Artiste interprète, coach certifiée et formatrice. Elle a longuement muri une pédagogie qui croise plusieurs approches (artistique, développement personnel et techniques de communication) et qui permet aux artistes interprètes aussi bien qu'aux professionnels des médias de développer leurs qualités d'expression et de présence. Son travail est focalisé sur la question de l'engagement. Elle accompagne également de nombreux artistes sur le développement de leur action professionnelle.

Quelques témoignages d'artistes sur la démarche d'HARMONIQUES

- **O. G. – comédien, chanteur, pédagogue** - Cela faisait très longtemps que j'étais en recherche d'un centre de formation comme Harmoniques. Il est très rare d'arriver à trouver des lieux de formation qui se soucient vraiment d'apporter au professionnel un éclairage sur son cheminement et de lui permettre de s'épanouir dans ce qu'il est, dans sa recherche. Tout ceci avec des outils sûrs et adaptés à la personne, à l'endroit où elle se trouve. Sans plaquer de recettes toutes faites et de prétendues vérités qui se révèlent bien souvent autant rigides qu'inhibantes.
Bienveillance, accueil, non-jugement, écoute...une éthique de travail qui me semble devoir être à la base de toute action de formation. Il y a là une approche à la fois artistique et « technique » qui permet à chacun de s'approprier le travail à partir de ce qu'il est. On est bien loin de la solution toute faite et du formatage...Simplicité du discours, cohérence, exigence de la démarche vont de pair avec une écoute incroyable. La complémentarité des intervenants est tout simplement exceptionnelle.
- **J-P. C. – musicien, auteur-compositeur-interprète** - Harmoniques, c'est une démarche unique. J'y ai trouvé un esprit, une intégrité, une vérité rare par rapport à nombre d'autres structures tentant de délivrer ce type de pédagogie.
Les enseignements y sont extrêmement précis, étayés, éprouvés. Les formateurs savent manier l'art de l'équilibre entre l'invitation à expérimenter des formes inconnues, donc inconfortables mais nécessaires, avec une bienveillance pédagogique subtile de très grande qualité.
- **G. M. – Auteur-compositeur-interprète et coach vocal** - Il y a dans les offres de formations artistiques d'Harmoniques, une démarche en profondeur, basée sur l'être, la réflexion, le respect, avec un champ d'ouverture très large. Je n'ai pas rencontré ça ailleurs.
- **A. K. – interprète** - Harmoniques, c'est le respect des individus, la révélation de l'artiste que l'on est, une qualité exceptionnelle des intervenants, une réponse précise aux besoins.
- **M. M. – interprète** - Harmoniques est résolument tourné vers l'humain, vers l'authenticité artistique de chaque individu. On peut y ouvrir des portes intérieures en toute sécurité à l'aide d'outils précis véhiculés par des coaches expérimentés et bienveillants, sans aucun dogme. Aux artistes ensuite de faire leur chemin en toute liberté. Nous sommes loin du formatage de certains centres, dits, de formation.
- **A. C. – interprète, professeur de chant** - Enfin un lieu où les pédagogues sont empreints de bienveillance, d'envie et d'humanité. Leurs compétences sont vraiment mises au service des artistes.