



Chers aventuriers et aventurières du Sensible

Ce projet est né d'une envie de faire connaître la pratique du mouvement sensoriel et de l'improvisation dansée à un public néophyte, de diffuser cette pratique spécifique dans la cité et/ou dans la nature.

Le mouvement sensoriel et improvisation dansée est une pratique somatique issue de la fasciathérapie. Elle vise à développer la présence à son mouvement interne, l'écoute fine des sensations profondes. Cet apprentissage de la conscience du corps en mouvement favorise l'expression subjective à travers le mouvement et la mise en action gestuelle sur la base de ces perceptions.

Notre démarche de création artistique et de recherche vise également à toucher, à interpeller la nature sensible des futurs témoins de ces performances.

Concrètement, notre projet « *Improvisation Sensible dans l'espace public* » rebaptisé en 2020 « *Contre vents et marées, stable* » puis « *Trésor du lien* » et enfin « *Envol silencieux* » en 2022, a rassemblé une quinzaine de pratiquants et animateurs, majoritairement bretons, du mouvement sensoriel et de l'improvisation dansée pour créer une performance extérieure sur la base du mouvement sensoriel.

Ces improvisations dansées ont été produites à Vannes en juillet 2020 et à Lannion en juillet 2021 et à Rennes l'été dernier.

Nous reconduisons cette drôle d'aventure mélangeant : sensible, adaptabilité, improvisation dansée, rencontre, ville et nature en 2023... et vous proposons d'entrer dans cette nouvelle expérience avec toujours autant d'enthousiasme.

Présentation des partenaires impliqués

L'association « Pédagogie Perceptive 56 » de Vannes porte le projet et Gaëlle Langlois, intervenante pour l'association est coordinatrice du projet. L'association vise à promouvoir les outils de pédagogie perceptive à travers des ateliers de mouvement sensoriel et d'improvisation dansée, de méditation et des formations professionnelles

Co-Porteurs :

Julie Astorque de Lannion promeut la venue de Martha depuis une vingtaine d'années pour des stages à Lannion.

Gaëlle Evain de l'association En Vie d'Equilibre de Rennes, association qui aspire à enrichir le dialogue corporel entre la personne et son lieu de vie. En s'appuyant sur la méditation de pleine présence et l'expressivité gestuelle sensorielle, les personnes explorent un rapport à elle-même et à leur environnement plus conscient, plus responsable, plus sensible, plus interactif, plus investi, plus inspiré : avec, pour effet, l'épanouissement de la personne dans son quotidien et à la fois la

création de liens sensibles dans la Cité. Des ateliers hebdomadaires sont proposés, des stages, ou des événements à la carte (exemple : « Prendre soin au Musée de la danse »).

Martha Rodezno : Chorégraphe, pédagogue et performeuse, elle est praticienne en Pédagogie perceptive, technique somatique inspirée de la fasciathérapie (Danis Bois) et qui ouvre une porte vers le « mouvement sensoriel ».

S'intéressant au processus d'improvisation et à l'art du « ici et maintenant » et , elle se forme auprès d'improvisateurs comme Kirstie Simpson, Julyen Hamilton, Andrew Morrish, Rosalind Crisp et Soto Hoffman.

Elle est danseuse interprète dans plusieurs compagnies : Kitsou Dubois, Maïté Fossen, Jacques Patarozzi, Dominique Petit et Isabelle Dubouloz. Elle poursuit également un cheminement personnel à travers ses spectacles sur le thème de l'identité.

Martha Rodezno nous accompagnera dans la recherche de notre mouvement sensible. Elle nous guidera dans la pratique de l'improvisation et nous mènera progressivement à une présentation de notre travail en extérieur dans différents lieux de Bretagne.

Le groupe des participant.e.s reste à construire. Nous souhaitons cette année poursuivre sur l'élan des années précédentes tout en bénéficiant de la fraîcheur d'ondes nouvelles.

Aussi, nous ouvrons le groupe aux participant.e.s de l'an dernier mais aussi à d'autres personnes. Nous avons donc besoin de connaître votre désir de répondre à notre invitation et de vous lancer dans l'aventure **AVANT LE 25 JANVIER 2023.**

Les spécificités cette année :

Deux stages au printemps sont prévus : **du 15 au 18 avril, puis du 27 au 29 mai.**

Martha mettra l'accent cette année sur le travail de solos, sans oublier bien-sûr le travail du collectif. Ce travail de l'intime pourra donner lieu à des performances extérieures avec ou sans public selon les possibilités.

Ce travail de solos se nourrira d'un élan de créativité artistique qui nous amènera peut-être à laisser voir nos vulnérabilités. Ces stages ne sont cependant pas animés dans un élan thérapeutique, ce ne sont pas des stages d'art thérapie.

Un état d'esprit

Une improvisation basée donc sur notre Sensible

La pratique d'improvisation que propose Martha Rodezno vise à composer dans l'instant en partant d'une présence à son mouvement interne, d'une perception fine de son corps en mouvement ainsi que de son environnement. La construction d'une structure sert d'appui pour être à l'écoute de soi, d'autrui, du groupe et du moment présent afin de laisser la créativité s'exprimer. Cette Attention est fondamentale pour chacun.e et pour le collectif.

Un projet collaboratif, co-construit où chaque participant.e s'implique au service du projet.

Il reste beaucoup à construire pour notre projet 2022 et l'implication de tou.te.s est essentielle. Les missions sont nombreuses, nous en listons certaines mais n'hésitez pas à proposer votre aide sur d'autres missions : trouver des lieux accueillant nos performances extérieures, un studio pour notre stage, des événements déjà existants en Bretagne où inclure nos performances...

La co-construction du projet inclut également une autonomie de chacun.e dans son organisation.

L'entraide entre stagiaires est bien sûr bienvenue mais les organisations personnelles ne peuvent reposer sur les organisatrices qui gèrent déjà beaucoup pour le projet global et contribuent aussi financièrement, comme chaque stagiaire, à la tenue de ce projet.

Le « feedback positif » et le projet commun

Notre travail d'improvisation sensible suppose un regard constructif sur chacun.e (soi, l'autre, l'entourage), dans le respect et l'écoute de la différence. Ce climat de confiance et d'empathie est

le socle essentiel à la créativité de chacun.e et constitue un trait d'union entre tou.te.s. Et la singularité alors exprimée se fait au bénéfice de la composition commune.

La prise d'images

Nous pourrions tenter de saisir des images, des traces de notre travail afin de le diffuser d'une autre manière dans l'espace public, ou également de monter des dossiers de subvention. Ceci toujours dans le respect des personnes naturellement, dans le respect de ce « feedback positif » présenté ci-dessus.

De plus, les improvisations ayant lieu dans et pour l'espace public, gardons à l'esprit que des témoins peuvent également capter des images.



**C'est le moment de l'engagement ferme.
Ce courrier vise à préciser le côté pratique du projet
pour que chacun et chacune sache à quoi il/elle s'engage.**

Nous demandons aux participant.e.s un engagement franc et sûr :

- adhérer à la finalité du projet et à son état d'esprit rappelés ci-dessus
- participer au stage dans son intégralité (7 journées),
- garder un contact régulier avec le sensible (suivre des ateliers collectifs, pratiquer chez soi...),
- co-construire le projet avec les 3 coordonnatrices,
- contribuer aux frais, covoiturer et cohabiter.

La contribution financière au projet :

Le stage compte 7 journées avec un budget prévu de 300€ par personne pour 15 participants (soit 42€ la journée de stage) payable en 2 chèques : cf. fiche d'inscription.

Le 1^{er} chèque de 150€ vaudra pour caution d'engagement au projet et sera débité 15 jours avant le stage, le 2^{ème} sera encaissé au début du stage.

Pour des raisons d'assurance, chacun.e devra payer les frais d'adhésion aux associations accueillantes.

L'hébergement et l'alimentation :

Les stagiaires s'organisent pour trouver un lieu de cohabitation afin de réduire le coût de cette belle aventure, en s'appuyant sur les stagiaires locaux éventuellement.

Chaque stagiaire organise ses repas que nous pourrions partager.

Pour toutes questions, vous pouvez vous adresser à la personne responsable de votre département :

- | | | |
|---|--|----------------------|
| ➤ Finistère et Côtes d'Armor : Julie Astorgue | julie.astorgue@wanadoo.fr | tel : 06.62.88.90.03 |
| ➤ Ille et Vilaine : Gaëlle Evain | formetsens@free.fr | tel : 06.62.85.15.72 |
| ➤ Morbihan : Gaëlle Langlois | langloisgaelle@gmail.com | tel : 06.63.19.89.50 |

Impatientes de vous retrouver bientôt pour partager ce magnifique projet avec vous !

L'équipe des « Improvisations Sensibles » en Bretagne :

Gaëlle, Julie, Gaëlle

**FICHE D'INSCRIPTION AU PROJET
IMPROVISATION SENSIBLE DANS L'ESPACE PUBLIC**

A retourner à

Marie-Agnès HUMEAU, association, Pédagogie Perceptive 56,
1 rue St Vincent 56450 THEIX

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Mail :

Portable :

Association à laquelle vous êtes déjà adhérent(e) pour l'année 2022-2023 :

- En Vie d'Equilibre, Rennes
- Pédagogie Perceptive 56, Vannes

Pour valider votre inscription, nous devons recevoir les 2 chèques suivants :

- 150 euros (à l'ordre de Pédagogie Perceptive 56) comme arrhes,
- 150 euros (à l'ordre de Pédagogie Perceptive 56).

Le Chèque d'adhésion à l'association organisatrice devra être donné lors du 1er stage si vous n'êtes pas déjà adhérent(e) :

- 10 euros à l'association de Rennes (à l'ordre d'En Vie d'Equilibre)
- 10 euros à l'association de Vannes (à l'ordre de Pédagogie Perceptive 56)