

Durée de la formation :

Première année : 5 stages de deux jours et un stage de 4 jours
Deuxième année : 5 stages de deux jours et un stage de 4 jours
L'engagement pour la formation complète est requis.

Tarif :

Le prix des sessions de deux jours est de 184€ et celui de 4 jours est de 320€
L'adhésion à l'association Almasdream 15€ par année

Dates de la formation :

Première année 2024-25
Sessions de deux jours : 19 et 20 Octobre, 21 et 22 décembre,
22 et 23 février, 19 et 20 avril, 30 mai et 1er juin.
Session de quatre jours : 10,11, 12 et 13 Juillet.
Deuxième année : dates à définir.

Horaires :

Sessions 2 jours :	Sessions 4 jours :
Samedi: 10h00-18h00	De jeudi à samedi 10h00-18h00
Dimanche :10h00-17h00	Dimanche 10h00-17h00

Lieu :

INCORPORE Arts du Corps, 11 avenue de trois fontaines,
Synod, Annecy. Le studio est à 15 minutes à pied de la gare
d'Annecy. Bus Ligne 4 arrêt Les 3 Fontaines. Pour l'hébergement
demander les infos à Florence incorpore.artsducors@gmail.com ou Raphaëlle :
rafmozz@hotmail.fr

Inscription :

Envoyer deux chèques à l'ordre de l'association Almasdream :
Un de 15€ pour l'adhésion à l'association Almasdream
Un de 184€ pour la première session d'octobre
Le reste de chèques sont à donner au premier stage et seront débités à la fin de chaque
stage. Clôture d'inscriptions la deuxième semaine de Septembre 2024

Contact et adresse d'envoi :

Martha Rodezno - 7 rue Saint-Exupéry - 07500 Guilherand-Granges
Tel : 0610463578 Mail: almasdreamcie@gmail.com

Présence Résonance Créativité

Formation

proposée par

Martha Rodezno

2024 - 2026

**Objectifs de la formation :**

- Gagner en qualité de présence (corps et esprit)
- Enrichir la perception que nous avons de nous-même en relation avec ce qui nous entoure
- Améliorer notre intelligence kinesthésique (car le sens du mouvement - stimule et régénère notre corps toute en nous reliant à l'action)
- Gagner en intériorité pour enrichir notre expérience du sensible dans le champ de la performance improvisée et le spectacle vivant
- Apprendre à maintenir l'équilibre entre faire et laisser faire. La voie du milieu

A partir de là, nous pourrions apprendre à mieux écouter notre processus créatif en nous appuyant sur ce qui émerge dans l'instant présent.

Dans ma vision de la créativité deux axes me semblent importants:

- Apprendre à observer et devenir plus conscient de ce qui nous arrive.
- Passer à l'action créative à partir de cet état aigu de conscience.

Pour arriver à créer une belle qualité d'écoute, je m'inspire des outils de la Pédagogie Perceptive, de la Performance Improvisée et de la Danse. Ce sont les trois sujets principaux que nous étudierons dans cette formation.



Dans le volet de la Pédagogie Perceptive, j'utilise les outils qui favorisent une écoute extrêmement fine du corps et qui aident la personne à être dans un état de perception sensorielle et sensible d'elle-même : le Silence, le Toucher et le Mouvement

LE TOUCHER

Notre corps est fait d'un ensemble d'éléments anatomiques et tissulaires qui dialoguent entre eux quand nous sommes en mouvement. Ici nous travaillerons un rapport particulier au toucher qui permet de sentir les liens entre les couches superficielles du corps et les couches plus profondes afin que nous puissions, en conscience, créer une unité corporelle en mouvement.

**« Celui qui approche
la vérité
ne marche plus,
il danse »
Friedrich Nietzsche**

LE SILENCE

Une étape qui travaille l'immobilité du corps pour apprendre à écouter une réalité plus profonde et fine du mouvement. Ici nous étudierons et expérimenterons les 5 sens extéroceptifs et la proprioception. Ceux-ci seront au service d'une découverte de notre corps et de la vitalité qui l'anime : le mouvement interne.

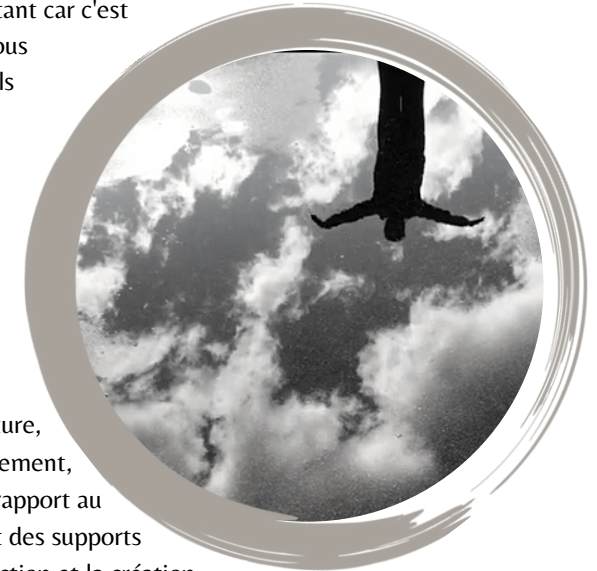
LE MOUVEMENT

Nous étudierons la relation à un mouvement plus subtil, sensoriel et involontaire : le mouvement interne, force de vitalité qui anime tous les tissus du corps. Une fois cette réalité subtile ressentie, nous chercherons à tisser le lien avec l'action volontaire : la motricité. Ce processus favorise la régénéscence tissulaire et la mise en action sans effort.

Dans le volet de la Performance Improvisée et dansée, je m'appuie sur les outils que j'ai reçus de mes pédagogues en improvisation et composition instantanée. Ils m'ont appris à écouter, à devenir attentive et à transformer ce que je perçois en matériaux pour créer de la Poésie. Jouer avec intensité et conscience. Créer à partir de ce que je ressens « ici et maintenant ». Comment laisser venir mes expériences de vie pour raconter des histoires et repérer comment l'imaginaire se déploie pour moi, par images, souvenirs, langage, couleurs, textures, émotions...

Tout ce qui est perçu ou vécu peut ainsi devenir une matière à raconter et à communiquer. La relation à notre Attention sera également un outil important car c'est à partir de l'observation que nous pouvons récolter tous les détails participants à la construction de notre pièce improvisée, de notre œuvre artistique.

Dans le volet de la Danse, j'utilise principalement les coordinations motrices, la posture, la relation à l'espace, le déplacement, le rythme. Par conséquent, le rapport au temps et à l'espace deviennent des supports essentiels pour le passage à l'action et la création.



**« L'involontaire devient
volontaire parce qu'on le
laisse vivre » Barre Philipps**

Cette formation s'adresse :

- Aux artistes de la danse, du théâtre, du cirque, du clown, du chant, des arts plastiques qui désirent acquérir des outils pour un art plus conscient de la place du corps.
 - Aux artistes qui souhaitent récupérer après une blessure tout en continuant à prendre soin de leur corps.
 - Aux personnes qui ont une pratique somatique et artistique engagée.
- Aux personnes qui enseignent dans le domaine du corps