

Durée de la formation :
Première année : 4 sessions de deux jours et demi et une session de 4 jours.
Deuxième année : 4 sessions de deux jours et demi et une session de 4 jours.
L'engagement pour la formation complète est requis.

Tarif :
Le prix de chaque session de deux jours et demi est de 230€
Le prix de la session de quatre jours est de 320€
Prix d'adhésion à l'association Almasdream : 15€

Dates de la formation :
Novembre 2022 : 4, 5, 6
Décembre 2022 : 2, 3, 4
Février 2023 : 17, 18, 19
Avril 2023 : 28, 29, 30
Juillet 2023 : 20, 21, 22, 23

Horaires :

Sessions 2 jours et demi :	Sessions 4 jours :
Vendredi: 16h00-20h00	De jeudi à samedi 10h00-18h00
Samedi: 10h00-18h00	Dimanche 10h00-17h00
Dimanche :10h00-17h00	

Lieu :
Le complexe sportif - Rue de Poul du, 22620 Ploubazlanec
Hébergement : Manu Jehene peut vous aider à trouver et vous donner des informations voici son mail : manutd.jehenne@orange.fr

Inscription :
Envoyer deux chèques à l'ordre de l'Association Almasdream :
- un de 15€ pour l'adhésion à l'association Almasdream
- un de 230€ pour la première session d'octobre.
Le reste des chèques sont à donner au premier stage et seront débités à la fin de chaque stage. Clôture des inscriptions une semaine avant le début de la formation.
+ un chèque de 15 € d'adhésion à l'association qui accueille le stage :
WAR ZIHUN les sens en éveil

Contact et adresse d'envoi :
Martha Rodezno - 7 rue Saint-Exupéry - 07500 Guilhaud-Granges
Tel : 0610463578 Mail: almasdreamcie@gmail.com

Présence Résonance Créativité

Formation

proposée par

Martha Rodezno

2022 - 2024



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.

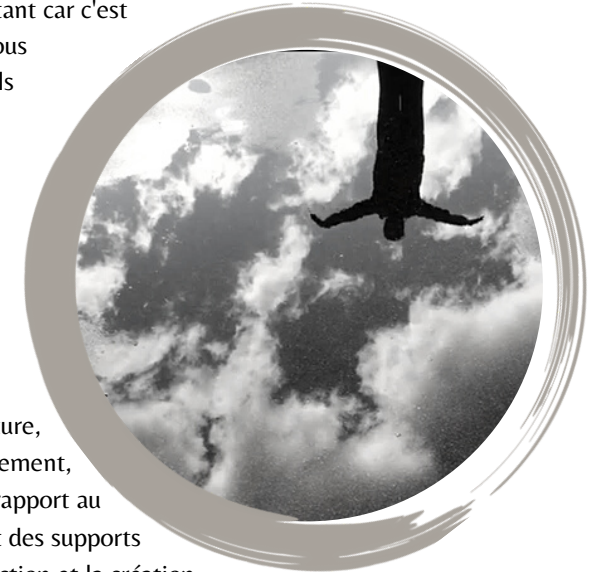
LE MOUVEMENT

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 régénérescence 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