



## Stage de contes et méthode Feldenkrais

« *Se laisser conter* »

au gîte du Hameau de Pavé, aux portes de l'Ariège  
Montbrun-Bocage (31310)

**du lundi 16 (17h) juillet au dimanche 22 (11h)  
juillet**

animé par **Philippe Sizaire** (travail du conte)  
et  
**Loïc Deschamps** (méthode Feldenkrais)

### Conter ?

C'est être pleinement là dans l'instant présent pour inviter à l'ailleurs dans un autre temps...

C'est mentir en étant vrai...

C'est répéter sans refaire à l'identique...

C'est savoir « ce qu'il en est » de son histoire mais la raconter depuis la zone naïve de découverte et de non-savoir...

C'est habiter la partition de son conte pour être créatif, maîtriser sa proposition pour laisser faire ce qui advient...

C'est habiter l'autre (les personnages, mais aussi pourquoi pas un arbre, une rivière) en étant soi-même...

C'est parler autant avec les mots prononcés qu'avec le silence...

En amont des techniques de jeu (des savoir-faire), la méthode Feldenkrais est une pratique du corps qui aide à développer les capacités (disponibilité, justesse, adaptabilité, présence, etc.) susceptibles de dissoudre ou d'habiter ces apparentes contradictions.

Si le conteur est à la fois luthier, accordeur, et instrumentiste de lui-même, la méthode Feldenkrais aide à construire et accorder l'instrument. La technique viendra ensuite développer sa capacité à jouer de son instrument.

Les chemins de travail seront :

1. La simplicité. Épuré. Définir sa page blanche pour laisser ouvert les possibles.
2. La recherche plutôt que le résultat. La découverte, l'étonnement. L'inattendu.
3. L'intérieur en lien avec l'extérieur. La respiration : échange premier intérieur/extérieur, souffle de la parole.
4. Le corps en trois dimensions dans un espace. Les appuis.
5. Se laisser conter : du contrôle de soi à l'attention à soi. Se laisser faire en étant pleinement présent.

### 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 ou des particuliers.

Il aime accompagner chacun(e) vers le lieu de soi d'où la parole la plus juste pourra naître.

[www.philippesizaire.com](http://www.philippesizaire.com)

**Loïc Deschamps** est praticien certifié et membre de l'association nationale des praticiens Feldenkrais. Depuis de nombreuses années, il s'intéresse à la pédagogie, à la question du corps et du mouvement, à l'expression, aux relations humaines...

Ses années de travail dans le spectacle vivant (pendant une quinzaine d'années) en tant que comédien, metteur en scène, et formateur, ont aussi été l'occasion de rencontres avec de grands pratiquants - enseignants qui lui ont offert la possibilité d'une riche formation personnelle : théâtre, danse, chant, art martiaux et énergétique chinois, méditation, autant de disciplines pratiquées intensément et qui l'ont construit progressivement.

Il enseigne régulièrement à Besançon, et intervient dans différentes formations en France et auprès de collectifs artistiques.

<http://loicdeschamps-feldenkrais.blogspot.fr/2011/08/loic-deschamps.html>



**Tarif pédagogique** : 375 euros

**Hébergement** : nuit gîte : 15 euros / nuit /pers. ; tente fournie par le gîte : 13 euros ; tente personnelle : 10 euros

Prévoir 5 euros/personne de frais ménage gîte en liquide le jour de fin du stage (si nous voulons nous l'épargner)

**Les repas midi** seront préparés (autour de 10 euros) et ceux du soir achetés/préparés en groupe, chacun(e) sera responsable une fois en trio pour un repas groupe.

**Inscriptions** : écrire à [stagecontessizaire@gmail.com](mailto:stagecontessizaire@gmail.com) en précisant en objet : stage 16 au 22 juillet (Ariège)