



Stage de contes « Conter à partir de soi » accompagné de la méthode Feldenkrais

au gîte du Hameau de Pavé, aux portes de l'Ariège
Montbrun-Bocage (31310)
<http://www.hameaudepave.fr/>

du lundi 8 (17h) juillet au dimanche 14 (11h) juillet

Stage animé par **Philippe Sizaire** (travail du conte)
et **Loïc Deschamps** (travail du conte et exploration de la méthode Feldenkrais)

Dans ce stage qui mêlera exploration de la pratique orale du conte et recherche personnelle basée sur la méthode Feldenkrais, quelques uns de nos chemins de travail seront :

- la quête de la simplicité, du silence intérieur, qui autorisent l'écoute et le surgissement (de l'imaginaire, de la parole, du mouvement), le retour à la page blanche qui laisse ouverts les possibles.
- l'idée de la recherche, de l'investigation (au sein de l'histoire, mais aussi envers soi-même) plutôt que du résultat : nous nous donnerons la possibilité de la découverte, de l'étonnement, de l'inattendu. Nous nous autoriserons à changer d'appuis, à percevoir nos habitudes afin de n'en plus en être prisonniers. Nous verrons combien ces changements d'appuis rendent possibles des changements de direction dans notre vie et notre travail.
- l'exploration de l'intérieur en lien avec l'extérieur, en particulier par le chemin de la respiration. L'ouverture des champs de conscience, corps et esprit n'étant pas séparables.
- le passage doux et graduel du contrôle de soi vers l'attention à soi.

Chaque jour, entre 1h30 et 2h seront réservées spécifiquement à la découverte et la pratique de la méthode Feldenkrais, de manière pour chacun.e à développer sa disponibilité, sa sensation de soi ; à petit à petit mettre à jour ses compulsions, ses habitudes ; à s'ouvrir d'autres possibles et devenir le canal actif de l'histoire que l'on porte. Ce travail sera mené par Loïc Deschamps, à des moments différents chaque jour.

Philippe Sizaire abordera des points spécifiques ayant trait aux techniques du conte.

La parole sera considérée comme procédant d'une émergence globale, qui implique l'être tout entier dans un rapport à soi-même, et à l'environnement ; à l'histoire (tant le conte que l'histoire personnelle, sa mémoire consciente et corporelle), au présent, et au devenir. Philippe Sizaire et Loïc Deschamps dirigeront ensemble ce travail par le biais d'exercices individuels ou collectifs en lien direct avec la recherche effectuée chaque jour. Ils auront pour objectifs de permettre à chacun.e de trouver son plaisir singulier (et partagé) dans l'acte de conter, de mieux maîtriser sa proposition pour s'autoriser à laisser faire ce qui advient.

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

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>



Tarifs : 375 pédagogique. Nous contacter en cas de difficulté financière, qu'elle n'empêche pas de faire le stage.

+ hébergement (16/nuit en chambre ; 10 en tente individuelle à fournir) et repas midi (12 euros/repas) ; repas du soir préparé en collectif. Chacun(e) sera responsable une fois en trio pour un repas groupe. Prévoir 5 euros/personne pour les frais de ménage du gîte en liquide le jour de fin du stage.

Inscriptions : écrire à stagecontessizaire@gmail.com en précisant en objet : stage Ariège 2019