



Accompagnement et développement personnel par la gestion de l'espace.

L'espace de mon corps et mon corps dans l'espace.

«Toute relation de l'Homme au monde, implique la médiation du corps. »

D. Le Breton

Nous vivons dans différents espaces :

Le premier est notre propre corps, le deuxième est la bulle qui entoure notre corps, cet espace vital, qui nous protège de l'extérieur, et enfin vient l'espace extérieur, ou plutôt les espaces extérieurs ; les lieux de vie, sociaux, professionnels, culturels...

Comme les acteurs sur une scène de théâtre, nous vivons, déambulons, prenons place et vie dans ces espaces. Mais sommes-nous, comme l'acteur, au bon endroit ? Où et comment nous sentir à notre place ? Savons-nous correctement nous situer, nous déplacer ?

Et ces lieux où nous vivons, où nous travaillons, comment les aménager justement ? Nous n'avons ni metteur en scène, ni scénographe pour nous diriger... Cela nous appartient...encore faut-il prendre le temps de regarder, de sentir... de ressentir.

Se posent alors ces différentes questions :

- Comment reconnaître et habiter ces espaces ?
- Comment se situer dans un espace ? Quelle est ma place ? Choisir ma place...
- Comment accorder, harmoniser mon premier espace qu'est mon corps, mon espace intime, avec l'espace que j'habite, l'espace où je travaille ? ...et inversement.

Objectifs :

- Reconnaître et mettre en mouvement mon premier espace : mon Corps.
- Identifier les énergies du mouvement qui se dessinent dans l'espace. Se déplacer.
- Trouver sa place dans un espace.
- Savoir aménager, adapter son espace de vie, son espace de travail, pour être en harmonie avec ce que je suis.

Méthodologie :

- Training et exercices venus de l'art théâtral.
- Sensibilisation à l'aménagement d'intérieur.
- Mise en pratique et écoute active

Contenu et Programme :

Découvrir son premier espace de vie : son propre corps.

- Exercices de respiration et prise de conscience de son corps.
- Redécouvrir la mécanique de mon corps. Comment c'est fait, comment ça marche ?
- Se mouvoir dans sa bulle/ Prise de conscience et maîtrise des énergies qui y circulent.

Mettre en mouvement mon corps dans un espace.

- Travail de décomposition du mouvement à partir d'exercices de Biomécanique, technique théâtrale développée par Vsevolod Meyerhol.
- Différencier "marcher" et "se déplacer". Identifier ses intensions.
- Apprendre à solliciter les énergies justes. Ne pas gaspiller ou disperser ses énergies.

Trouver et choisir sa place dans un espace.

- L'espace est mon ami : Arpenter l'espace, comment découvrir un nouvel espace.
- Trouver ses appuis, ses repères. (Dans un espace vide, un espace encombré, un espace avec du monde)
- Occuper l'espace (Exercices en musique, et exercices d'improvisation).

Savoir aménager son espace en accord avec soi.

- Sensibilisation à ce qu'est l'art de l'aménagement de l'espace. (Mobilier/Couleur/Lumière/Matière/Objets...)
- Exercices d'aménagements et de lectures d'espaces
- Identifier l'ambiance dont j'ai besoin.

Formation en groupe (minimum 5 participants) ou individuelle.
Durée en fonction de demandes et besoins

CONTACT

Association La Particulière

Marion Sancellier

asso.laparticuliere@gmail.com

+33 6 03 42 90 82

La PARTICULière

19 rue de Constantine 21000 Dijon. Tel : 0603429082

asso.laparticuliere@gmail.com

Num SIRET : 832 811 442 00017. Code APE 9001Z

Qui ?



Marion Sancellier, comédienne et formatrice.

Après une formation au **Conservatoire de Dijon** avec **Ewa Lewinson** et différents ateliers au **Théâtre Dijon Bourgogne**, Marion joue avec plusieurs compagnies puis rencontre la **Compagnie Préface** avec qui elle travaille depuis plus de 10 ans autour de la **poésie**, du **Théâtre du Sens et du Sensible**, autant sur scène que dans des lieux de patrimoine. Elle développe un travail autour du **mouvement** à partir de bases de danses contemporaines. Elle a pu exercer et enrichir son expérience aussi à l'étranger, au **Maroc** avec la Compagnie Préface et également à **Malte**, en **Italie**, en **Allemagne** avec Björn Potulski, pour qui elle joue en **allemand** et **dirige** des étudiants.

Marion **joue, danse, chante et transmet** l'art du comédien avec différents ateliers en milieu scolaire et amateur.

Riche de son expérience, Marion développe et propose également une formation à la prise de parole en public, à l'accompagnement et la gestion du stress. Les outils du comédien se révèlent être extrêmement et justement utiles en ce sens... Nous sommes tous acteurs de notre vie... !!!

En **2017**, Marion crée "**La PARTICULière**"

En **2018**, elle obtient Le Diplôme **d'Architecte d'Intérieur** de l'Ecole Nationale du Bâtiment.

o-o-o-o-o-o-o-o

Qu'est ce que La PARTICULière ?

Il s'agit d'une association ayant pour objet la création de spectacles vivants, la transmission de l'art du comédien et la formation.

o-o-o-o-o-o-o-o

Pourquoi « La PARTICULière » ?

Notre vie est jalonnée de moments, de rencontres, d'événements particuliers qui s'inscrivent en nous, des instants pleins, qui nous font parfois regarder les choses autrement... Ce sont ces moments que nous souhaitons provoquer et mettre en lumière.