



AUTOUR D'EUX

- Atelier d'expression théâtrale

Marion Sancellier propose un travail nourrit de techniques théâtrale et de danse contemporaine. Une approche autour **du sens et du sensible**, pour une meilleure **connaissance de soi, une confiance et une valorisation de soi**.

Avec cette approche, il s'agit d'entrer en lien par l'acte théâtral. Entrer en lien avec soi, avec le monde, avec l'autre.

Découvrir son propre corps, ce qu'il exprime et comment il s'exprime.

Prise de conscience de son propre corps au travers d'exercices de respiration et de découverte de la mécanique du corps. Avec des exercices ludiques autour du mime et des émotions, nous découvrons également, comment s'exprimer avec ce corps.

Mettre en mouvement mon corps dans un espace : Aller à la rencontre du monde.

Avec des déambulations dans un espace, à l'écoute de cet espace et du rythme qui m'entoure, j'avance dans le monde, je viens me présenter au monde. J'apprends à bien m'ancrer dans le sol, à assumer ma présence dans cet espace et à jouer avec celui-ci. Des jeux à partir de techniques de danse contemporaine vont accompagner les participants à la découverte de leur propre démarche, et à en créer en conscience de ce qu'ils veulent raconter ou exprimer.

Rencontrer l'Autre

En duo et en groupe, à l'aide de jeux d'observations, d'imitations nous apprendrons à entrer en lien avec l'autre, en confiance avec l'autre. Le lien établi il sera alors possible de créer des situations, d'improviser de collective en valorisant ce que chacun a à apporter.

L'acte de communication commence par s'arrêter, se regarder, initier un geste et y répondre. Apprendre à se mettre en résonance kinesthésique avec l'autre, sans se cacher derrière les mots ou des gestes culturellement convenus ou stéréotypés.

Regarder et être regardé engage profondément les individus dans la rencontre.

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

D. Le Breton

- Formation en communication

Prendre la parole, c'est communiquer ; c'est être un passeur, maître de son expression, en échange avec son public.

Des jeux théâtraux pour améliorer sa prise de parole, gérer son stress et communiquer dans le **respect de soi et de l'autre**.

La PARTICULiÈre
67 rue des Godrans 21000 Dijon
. Tel : 0603429082

asso.laparticuliere@gmail.com www.la-particuliere.com
Num SIRET : 832 811 442 00017. Code APE 9001Z

[Texte]

[Texte]

[Texte]

- Atelier de musique universelle

Sébastien Apert propose une immersion à la source du son et de la musique au travers du corps et de la voix mais aussi avec l'utilisation d'instruments particuliers (instruments Baschet) ne nécessitant pas l'apprentissage d'une technique particulière pour pouvoir en jouer.

Cette immersion à la racine essentielle du son et de la musique va permettre aux participants, une découverte ainsi qu'un moyen d'expression directement accessible à leur créativité.

Découvrir les sons

À l'aide de toutes les surfaces et objets environnants, les participants vont découvrir et expérimenter les différentes fréquences sonores à disposition.

Au gré des sources sonores, des compositions musicales prennent forme en individuel et en groupe.

Les sons du corps

Le corps est notre instrument premier. La voix exprime la mélodie de nos vies. Les différentes parties du corps sont aussi des sources sonores à exploiter. L'univers dynamique des percussions corporelles permet d'exprimer la musique et le son tout en s'imprégnant physiquement à la source du son et du rythme. Chacun fait l'expérience de sa propre source sonore, développe sa présence et son jeu.

Des instruments différents

Nous utiliserons des Instruments Baschets, instruments « spéciaux » ayant une esthétique et un son singulier afin de permettre à chacun de se découvrir instrumentiste sans la nécessité d'un apprentissage.

Les participants pourront développer des pièces musicales et des ambiances de tableaux sonores au gré de leur inspiration et de leur spontanéité.

Synthèse

Chacun, qu'il soit novice ou musicien aura la possibilité de découvrir la musique et le son sous un angle non conventionnel. Comme un jeu, au contact des supports atypiques, les participants vont pouvoir libérer leur propre expression personnelles et leur confiance en eux.

Tel est le propos ; développer des bases musicales solides tout en donnant l'opportunité aux enfants de se relier à l'essence de la musique, en eux mais aussi avec les autres.

Eveiller et libérer leur propre expression musicale, leur propre voie.

- Musicothérapie

La musicothérapie soigne et développe les liens de communications. Par le biais de l'outil sonore transitionnel, les liens se créent, se développent et se transforment. Un pont entre l'interne et l'externe, une voie vers soi et vers l'autre. Au travers des dynamiques d'expressions sonores, actives ou réceptives, la communication sonore créée de la présence, agit et libère les blocages et inhibitions.

La PARTICULière
67 rue des Godrans 21000 Dijon
. Tel : 0603429082

asso.laparticuliere@gmail.com www.la-particuliere.com
Num SIRET : 832 811 442 00017. Code APE 9001Z

[Texte]

[Texte]

[Texte]

Conclusion

La question de la citoyenneté et du vivre ensemble est au centre de notre approche.

Le vivre ensemble ne peut se construire sans connaissance de soi.

Au travers d'exercices et de mises en situations, les participants développent leur propre expression et se découvrent par étapes. Les mises en situations leur permettent de trouver leurs propres idées et de prendre confiance petit à petit. Le travail de groupe mêlé à la découverte individuelle défriche les peurs et l'identité de chacun s'harmonise au groupe.

Avec le développement de l'expression, de l'écoute et de la reconnaissance personnelle, les interactions deviennent plus concrètes et consistantes. Grace au point d'appui de la connaissance de soi qui s'accroît, les élèves prennent de plus en plus confiance et par effet miroir accèdent à la connaissance de l'autre.

**«Un pédagogue ne dit jamais : ``Faites comme moi``, il dit : ``Faites comme vous``. »
J.Lecoq**