

Stage Feldenkrais et Voix

les 14 et 15 mars au quai des possibles

Animé par Agnès Fourtignon et Jérôme Pisani

Nous vous proposons une approche de chant global. C'est une méthode de libération de la voix, d'harmonisation et de transformation. Cette invitation corps/voix amène à vous aligner et à vous connecter à votre joie intérieure. C'est un chant à résonance thérapeutique et artistique.

Durant ce stage, nous travaillerons progressivement à :

- se détendre, se mettre en mouvement en étant à l'écoute des sensations avec la méthode Feldenkrais
- cultiver la présence à soi et aux autres
- développer l'écoute
- explorer la résonance
- oser l'improvisation, chanter ensemble
- découvrir et poser sa voix
- apprendre des chants polyphoniques et sacrés
- vivre la richesse de nos émotions et de nos ressentis
- célébrer et stimuler la créativité par le mouvement et la voix, en se reliant à soi et aux autres



Ces pratiques favorisent le centrage, la confiance et la sérénité, au service de votre voix libérée.

Nous travaillerons également en pleine nature, avec les éléments si le temps le permet. Nous goûterons à la joie du partage, dans le respect de chacun, où chacun évolue à son rythme, dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.

Ce stage est ouvert à tous, débutants ou confirmés, quel que soit l'âge ou la condition physique.

Au Quai des possibles : 7 place Christiane Frahier 78100 St-Germain en Laye (25 mn RERA depuis centre de Paris puis 2 stations de tramway) <https://lequaidespossibles.org/>

Horaires 10H30-18h (pause déjeuner de 13h30 à 15h) soit 12h d'enseignement
Limité à 14 inscrits

Prix : 320 euros, 290 euros si inscription avant le 31/01/2025

Inscription par mail à jeromepisani7@gmail.com

100 euros d'arrhes à verser avant le stage pour confirmer l'inscription (récupérables jusqu'au 14 février).

Nous restons à votre disposition pour toute information :

Jérôme : 0668742312 Agnès : 0670731001

Possibilité de manger sur place (amener votre pique-nique, micro-ondes, bouilloire et mugs à disposition)

Agnès Fourtignon, chanteuse professionnelle depuis 35 ans, accompagne en individuel et en groupes sur le chemin de soi.

Dans son parcours artistique, elle chante avec le trio vocal « Les mouettes » et a collaboré avec Michel Fugain, Jacno, Les Palétuviers.

Elle crée « L'amour dans tous ses états », Agnès fait sa B.O. (album 2007) « Voyages, chants d'amour, chants sacrés » et « Tissages » un duo vocal avec Frédérique Stevens.

Son approche intègre les enseignements reçus de Raymonde Viret (professeur de chant), de la méthode Feldenkrais, du yoga et de la méditation, du théâtre et de la danse.

Elle est professeur d'Euphonie Vocale, méthode créée par Mireille Marie/Leïla Aimée (école ELA). Elle est aussi monitrice de Yoga de Samara.

www.liberervotrevoix.fr

Jérôme Pisani est praticien de la méthode **Feldenkrais** depuis 2004, formé au travail avec les enfants neuro-atypiques par le Dr Eilat Almagor. Il est formé au développement moteur du nourrisson (méthode **BMC**), Consultant **Tomatis®** niveau 4 (stimulation neuro-sensorielle par les sons qui développe l'écoute). Il a été metteur en scène et a enseigné le théâtre pour la compagnie les chants de lames pendant 20 ans. Il travaille avec différents publics : nourrissons, enfants, adultes, personnes atypiques, personnes âgées, artistes, thérapeutes... en séance individuelle ou collective. Il intervient régulièrement dans la prévention des troubles de la voix et des TMS (Troubles musculo-squelettiques) pour la mutuelle MGEN. Depuis 2009, Il intervient dans le cadre des formations professionnelles Feldenkrais en France (Paris 12,13,14, Paris City 1 & 2) et en Italie (Strigara 4 & 5).

La Méthode Feldenkrais

La Méthode Feldenkrais est une méthode d'apprentissage par le mouvement pour acquérir un meilleur usage de soi. Elle s'adresse à tous ceux qui désirent tirer le meilleur parti d'eux-mêmes et se rapprocher de leur potentiel maximal. Véritable exploration organique, la Méthode Feldenkrais permet d'affiner la connaissance de soi en mouvement. Elle rend possible une véritable aisance dans le mouvement, une efficacité avec un minimum d'effort, elle aide à prendre conscience de son attention et à mieux l'utiliser. Elle permet aussi de réveiller l'imagination créatrice, la curiosité, la capacité d'adaptation. Elle aide à gérer son stress et éliminer douleurs et tensions inutiles. A travers des séquences de mouvements lents, fluides, inhabituels et ludiques, facilitant l'émergence de nouvelles perceptions, vous

découvrirez une meilleure qualité de présence et de mouvement. Vous jouirez ainsi d'un corps plus disponible, sensible, libre et léger, prêt à s'exprimer et à agir avec plaisir.

La méthode Feldenkrais peut être pratiquée en séance individuelle par le toucher, appelée « Intégration Fonctionnelle » (IF) et en séance collective, appelée « Prise de Conscience par le Mouvement » (PCM). Le praticien guide les élèves alors par la parole sans montrer l'exemple en proposant des séquences de mouvements lents et variés, en interrogeant les sensations kinesthésiques liées aux mouvements. Ces séances invitent chacun(e) à améliorer sa connaissance de soi-même en mouvement et à découvrir de nouveaux schémas de fonctionnement plus satisfaisants dans une exploration toujours personnelle et autonome.

<https://www.jeromepisani.fr/methodes/#methode-feldenkrais>