



ATELIER

Le corps et la voix: espace de liberté et d'apprentissage

05 et 06 mai 2023

© Anne Teresa de Keersmaker

Public

Cet atelier est ouvert à toutes et tous. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Intention de l'atelier

Cet atelier de co-création est destiné aux personnes désirant nourrir avec légèreté et profondeur leur rapport à la voix et au mouvement, dans le respect des possibilités physiques et sensibles de chacun-e.

Cet atelier vise à explorer ensemble le plaisir de bouger et d'être bougé-e, de résonner et de se détendre autour :

- de l'attention à soi, aux autres, à l'espace
- de jeux corporels et vocaux
- de l'observation du souffle
- de l'écoute du moment

Les pratiques proposées lors de cet atelier découlent de recherches autour de l'alignement (tête, cœur, corps), de la voix et du mouvement comme source d'ouverture et d'apprentissages. Elles s'articuleront autour de temps réflexifs et de partage et seront adaptées et mises en perspective avec nos questionnements et/ou pratique individuelle.

Conditions pratiques

Horaires	Vendredi 05 mai de 19h00 à 21h00 & samedi 06 mai 2023 de 09h00 à 16h00.
Lieu	Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
Coût	Frais d'inscription de CHF 80.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso)
Pause repas	Chacun sera libre. Possibilité de manger sur place (venir avec son repas) ou à l'extérieur (restaurants / tea-rooms à proximité).

Inscription www.ressource-mindfulness.ch/corps-voix ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 80.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, remise par chaque participant-e en fin d'atelier.

La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire, développé notamment par l'Université du Nous. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant l'atelier. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e.

Intervenantes



Céline Golaz, formatrice et facilitatrice, approche écosystémique

Les engagements de Céline sont ancrés dans les dynamiques de transformation participative, motivés par les questions sociétales de formation, de santé et d'inclusivité. Céline cultive une posture de chercheuse en poursuivant son travail d'exploration appliquée sur le rapport aux savoirs, l'éthique du Care et le corps en mouvement. Pour en savoir plus : www.unfoldforchange.com

Lou Golaz, comédienne et chanteuse

Lou est diplômée de la Manufacture en tant que comédienne et a suivi une formation musicale variée; elle pratique le piano, le violoncelle et le chant lyrique. Elle s'intéresse aux multiples usages de la voix sur scène et dans le travail théâtral. Elle développe et approfondit un travail sur le lien entre la voix et le corps, l'intimité et la communication. Lou conçoit sa pratique artistique comme un espace fédérateur, de dialogue et de liberté. Pour en savoir plus : www.comedien.ch/comediens/lou-golaz



Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.