

Formation professionnelle, tous niveaux.
Les 10, 11 et 12 avril 2024 (21h) – Arradon (56)

DEPOSER, OUVRIR, avec TACT et RETENUE



Mark Rothko, 1960, San Francisco Museum of Modern Art - Helen Crocker Russell Fund purchase © 1998 Kate Rothko Prizel & Christopher Rothko - Adagp, Paris, 2023

A destination des professionnel·les des arts vivants et de la culture,
comédien·nes, artistes de cirque, danseur·euses...
souhaitant nourrir leur pratique **du mouvement, du souffle et de l'attention**, souhaitant
éprouver la suspension,
et creuser, un peu plus encore, la question de la **présence**.

Présentation de la formation

Intention

Une formation pour sentir dans son corps l'alternance de la nuit et du jour, du repos et de l'activité, du « faire » et du « laisser se faire ». Un espace où acquérir des outils pour favoriser le dépôt, et l'ouverture. Ces outils servent à ciseler l'attention. C'est par elle que le suspend s'invite dans leur complémentarité. Nous chercherons à équilibrer tranquillité et lucidité, nous conjuguerons mouvement et souffle, et explorerons l'alternance du sol à la suspension et de la suspension au sol, pour sentir, dans une continuité d'attention, ce qui diffère et ce qui demeure d'un espace à l'autre.

Cette formation mettra l'accent sur l'entraînement au sol pour construire les possibilités du dépôt, de l'ouverture, et développer le tact et la retenue. La suspension sera un espace où vérifier l'intégration de l'entraînement, en vue d'en ajuster les contours.

Déposer, parce que dans l'agitation on ne sent plus rien. Quand on se dépose, une multitude de sensations fines apparaissent, se transforment et circulent. Déposer, c'est (se) sentir mieux et y voir plus clair.

Ouvrir parce que le dépôt n'est pas abandon. Dans le calme propice à sentir, une flamme brille. La curiosité ouvre à 360 degrés. On est prêt-e à tout.

Le Tact, c'est sentir mieux, plus distinctement, et agir en conséquence. C'est le toucher et par extension les cinq sens. C'est toucher autant qu'être touché-e, dans tous les sens du terme. C'est une ouverture autant qu'une responsabilité.

La retenue c'est la suspension : Se retenir de tomber, se retenir de juger, se retenir de se presser. Une certaine retenue permet de se laisser surprendre, et de fraterniser avec ce qui a lieu.

Public concerné

professionnel·les des arts vivants et de la culture, comédien·nes, artistes de cirque, danseur·euses...

Formatrice

Chloé Moglia, artiste suspensive, formatrice et directrice du Rhizome.

Dates

Du 10 au 12 avril 2024

Durée

3 jours, 21h

Horaires

Mercredi 10 avril : 10h > 13h – 14h > 18h

Judi 11 et vendredi 12 avril : 9h > 13h – 14h > 17h

Lieu

La Lucarne

1, rue de l'île Boëdic – 56 610 Arradon

Effectif : 16 participants maximum

Prérequis

- Avoir au minimum deux ans de pratique professionnelle dans le champ du spectacle vivant.
- Être en bonne condition physique et psychique.
- Avoir une pratique corporelle régulière
- Être âgé.e de 18 ans et plus.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la respiration d'effort et retenir à minima trois mouvements-souffle des Nei Dan Tai Ji Gong
- Connaître les quatre phases de la respiration.
- Comprendre la distinction entre concentration et attention.
- Être capable d'effectuer distinctement un transfert de poids en suspension.

Contenu de la formation

- Relaxation
- Exercices pour développer et affiner l'attention
- Exercices pour approfondir les sensations, notamment le toucher
- Exercices pour coordonner souffle et mouvement
- Exploration du souffle dans la marche
- Étude des transferts de poids
 - dans la marche
 - entre le sol et la suspension
 - en suspension
- Explorations en suspension autour des notions de seuil et de la « tension juste »
- Exploration des sensations en suspension
- Apports théoriques : le binaire et au-delà

Méthodes utilisées et apports théoriques

- Méthodes de Qi Gong, Nei Gong et pratiques de l'attention.
- Neuf Jardins et méthodes issues du Nei Dan Yang Sheng Shu
- Kum Nyé
- Corpus d'exercices en suspension
- Principe d'exploration de situations
- Travail en binôme
- Théorie : principes des oppositions et complémentarités, Yin Yang, Eau et Feu, action et repos.
- Document pédagogique, avec schémas, références et bibliographie

Organisation de la formation

Moyens techniques et pédagogiques

- Accueil des stagiaires à la Lucarne, Arradon (56), sol adapté, loges et espace de convivialité
- Théâtre équipé
- Tapis de sol et coussins de pratiques contemplatives
- Barres de suspension (huit) en basse hauteur et réglables selon les tailles des stagiaires
- Exercices individuels, en binômes et collectifs
- Explications théoriques
- Temps d'échanges collectifs

- Points d'étape et retours individualisés

Conditions de faisabilité

- Pour assurer des bonnes conditions d'étude : bienveillance, attention, écoute et implication de chacun-e

Modalités d'évaluation :

- Tests et mises en situations pour auto-évaluation et évaluation par la formatrice
- Points d'étape journaliers avec les stagiaires (questions et réponses individualisées)
- Bilan final collectif
- Questionnaire individuel de fin de formation

Accessibilité

Formation accessible à toutes et à tous sous certaines conditions nous contacter pour connaître les adaptations possibles. formation@rhizome-web.com // 09 70 66 14 07

Modalités d'inscription

Bulletin d'inscription disponible sur le site www.rhizome-web.com (rubrique Formation)

- Pièces à envoyer avant le **16 février** à l'adresse formation@rhizome-web.com
 - Bulletin d'inscription complété
 - Un CV
 - Une lettre de motivation en précisant vos besoins vis-à-vis de cette formation ainsi qu'un court descriptif de vos pratiques.
 - Une photo
 - Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique aérienne (pratique sportive) datant de moins de 6 mois au moment de l'entrée en formation

Avant de valider l'inscription Rhizome s'attachera à vérifier l'adéquation des parcours des participants avec les objectifs de la formation. Un entretien téléphonique de vingt minutes aura lieu avec les candidat-e-s présélectionné-e-s, les 21, 22 et 23 février 2024. Les inscriptions seront confirmées à partir du 27 février.

Les formations du Rhizome peuvent se remplir vite ! Nous prendrons en compte les candidatures dans l'ordre d'arrivée.

- Montant
 - Tarif individuel avec prise en charge par un organisme : 945€
 - Tarif individuel : 420€
- Voyages, hébergements, repas : à prévoir par les participants