



## Formation courte pour les musiciens/ennes

Les musiciens reçoivent en général peu d'informations sur la manière de s'utiliser dans la pratique de leur instrument. Pourtant ils se plaignent souvent de maux divers : méconnaissance de leur corps, mal au dos, tendinites, mal à la nuque, difficultés à gérer le stress, troubles respiratoires... sans parler de la question de la présence en scène qui est souvent problématique et négligée. La pratique de l'instrument nécessite des adaptations fonctionnelles, une gestion de l'équilibre et de la posture, une maîtrise de la respiration et du stress qui ne sont pas toujours enseignées de manière adaptée.

**Public et prérequis :** musiciens et chanteurs ayant au moins 3 ans de pratique instrumentale, professeurs de musique

### Objectif de la formation :

Donner aux musiciens des outils fiables en mesure de les aider à détecter les habitudes nocives pour les remplacer par des manières plus adéquates de s'utiliser dans la pratique de leur instrument pour eux, et pour leurs élèves s'ils enseignent. Ces outils leur permettront de trouver en eux les moyens d'améliorer le son, le rythme, la vitesse, l'écoute, la concentration, le trac, l'endurance et l'expressivité.

### Contenus :

#### ateliers collectifs: 4h/jour

- prendre conscience des tensions inutiles,
- repérer les difficultés liées à la pratique de chaque instrument, notamment au niveau des articulations et du dos,
- rééduquer les sensations proprioceptives (sensations internes),
- développer la conscience du soutien de la musculature profonde,
- équilibrer détente et tonicité.

#### séances individuelles: 2h/jour

- chacun travaillera avec son instrument devant les autres stagiaires, afin de partager les expériences et développer l'observation.

6h/jour pendant 5 jours : 30h, maximum : 10 stagiaires

## **TARIFS ET LIEU :**

30h : 750 € avec prise en charge.

ou 450 € sans prise en charge (autofinancement).

À Apt, La Maison en Mouvement, 248 avenue Philippe de Girard, dans les locaux gérés par l'association En mouvement, ou sur site, à la demande, pour un groupe de 12 personnes maximum.

L'inscription sera définitivement prise en compte avec le versement des arrhes (30% du montant total de la formation) et selon le contrat établi dans les cas de prise en charge au titre de la formation professionnelle ou continue.

*Cette formation est organisée à la demande. Nous contacter pour un devis et définir un calendrier.*