

MAISON DES ARTS ET DES ART-THÉRAPEUTES D'AQUITAINE

95 rue Ernest RENAN 33000 BORDEAUX

maata.lda@gmail.com www.ledireautrement.fr

07 69 41 53 04

STAGES MARS à JUIN 2021



LE CORPS CHANTANT

SAMEDI 17 AVRIL / SAMEDI 15 MAI / SAMEDI 05 JUIN / DE 14H À 17H
Le premier temps sera consacré à notre corps-ressource. A partir d'une attention fine à notre corps et à notre respiration, en apprenant à observer et à déposer nos tensions inutiles, le corps va par lui-même trouver le chemin vers plus d'équilibre et de liberté dans sa mobilité. Le 2ème temps sera consacré au chant-ressource : le chant spontané. C'est le son d'un corps devenu instrument qui se laisse jouer par le souffle de nos présences.

Intervenante : Estelle KERKOR. Comédienne / pédagogue du mouvement en gymnastique holistique.

TARIF: 40 euros et 5 euros d'adhésion à l'association



SOUFFLE ET VOIX

WEEK-END 27 ET 28 MARS / WEEK-END 01 ET 02 MAI / 10H À 16H30

Cet atelier n'est ni une chorale, ni un cours de chant, mais une méthode individuelle à support de groupe. L'objectif est de partager une expérience, celle de rencontrer sa propre voix, en travaillant la posture, en prenant conscience des tensions mises en place à bon ou à mauvais escient, à travers le geste vocal. Aucun pré-requis en musique ou solfège n'est demandé. Chacun vient avec sa voix, son corps et ses envies, en chemin.

Intervenante : Julie Lagarrigue. Auteure, compositrice et interprète. TARIF pour les 2 jours : 110 euros / 100 euros pour les adhérents.



ONSTRUCTION DES COULEURS

JEUDI 22 ET VENDREDI 23 AVRIL DE 10H À 16H30

Ce stage, inspiré des travaux de Johannes Itten qui consacra sa vie à l'étude des couleurs, a été pensé et élaboré en une succession d'exercices pratiques. 2 journées d'immersion pour intégrer les chemins à suivre et maîtriser le mélange des couleurs. Ainsi, être capable de construire, créer ou reproduire le plus fidèlement possible, la couleur de votre choix deviendra au fil du temps instinctif. Un outil indispensable pour qui souhaite s'affranchir et libérer sa créativité.

Intervenante : Morgan Le Ruyet. Artiste peintre et plasticienne. TARIF pour les 2 jours : 110 euros / 100 euros pour les adhérents.



YOGA DE L'ENERGIE

SAMEDI 24 AVRIL DE 09H30 À 12H30

Adaptée à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. L'accent est mis sur la perception de l'énergie de vie et sur les différentes ambiances qui se manifestent. La matinée se déroule en plusieurs temps : relaxation, mouvements conscients, respirations guidées, postures, assise méditative.

Intervenante : Fanny Chastrusse Commenges. Diplômée de yoga de l'Énergie (E.F.Y.S.O.), elle pratique le yoga et la méditation depuis plus de 20 ans

TARIF: 35 euros et 5 euros d'adhésion à l'association.



SCULPTURES PLATRE SUR ARMATURES

SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 MAI DE 10H À 16H30

Pendant deux jours, venez découvrir, pratiquer et explorer la création en volume grâce au plâtre sur grillage ou sur différentes armatures métalliques. Charlotte Lacroix vous guidera afin de maîtriser la matière et élaborer une sculpture selon votre imagination et votre créativité du moment!

Intervenante : Charlotte Lacroix. Artiste plasticienne. TARIF: 110 euros / 100 euros pour les adhérents







