

INTERVENTION DANS LA MUSIQUE !



Quand la musique rencontre la danse, c'est tout notre corps qui s'ouvre à la joie du moment présent !

Nous sommes deux intervenant.e.s: un danseur et une musicienne, passionnés par le mouvement du corps et de la poésie sonore. Nous proposons une série d'ateliers alliant l'écoute et le jeu musical avec l'expression corporelle.

Un instant à travers lequel il sera proposé d'écouter et de jouer de la musique, de danser en lien avec l'univers sonore. Un instant à l'écoute de son corps, de ses capacités et de ses limites afin de retrouver un mouvement intérieur propre à soi et de l'exprimer à l'extérieur de soi via le mouvement du corps ou d'un instrument de musique seul, en duo ou en groupe selon l'exercice proposé.

Il s'agit d'une rencontre avec soi et avec le groupe, d'un échange musical dansé. Une exploration douce et joyeuse au sein d'un cadre bienveillant.

Une rencontre préalable entre la structure et les intervenant.e.s sera à définir afin de permettre à la structure d'accueil d'exposer ses attentes.

Exemple de séance :

- **Accueil du public** avec un temps de parole pour présenter la séance et répondre aux questions des participant.e.s.
- **Entrée en méditation** en mouvement assis.e ou allongé.e selon les possibilités de chacun.
- **Premiers mouvements du corps** pour une mise en confiance de soi et du groupe.
- **Voyage Musical à travers divers instruments.** Dans un premier temps, le.a participant.e est à l'écoute de différents instruments et peut se laisser voyager à travers les différents univers sonore. Puis participation via le chant ou différents instruments de musique.
- **Découverte de sa propre expression corporelle** singulière. Une exploration de la justesse du moment présent, retrouver de la fluidité dans son corps et des évidences dans son mouvement en lien avec ses émotions, le tout accompagné par la musique.
- **Étirements**
- **Temps de parole** pour partager entre les participants pour ceux qui le souhaite
- **Fin de séance** : Temps de respiration et de Qi gong

-
- **Public** : enfants, adultes, personnes en situation de handicap, en fragilité sociale, seniors avec ou sans trouble lié au vieillissement
 - **Encadrement** : 2 intervenant.e.s
 - **Temps conseillé** : 1h
 - **Coût** : 94€/heure pour 2 intervenant.e.s
+ préparation de séance et location de matériel + frais kilométriques
-



ASSOCIATION
SUENO DEL ARTE

suenodelarte@gmail.com

07 52 03 93 43

www.suenodelarte.com

N° Siret : 81165908500021

N° agrément Jeunesse et Education Populaire:

J69.19.0308