

## **Stage de Relaxation Active**

### **Public :**

Professeurs d'instruments, chant, éveil et formation musicale souhaitant intégrer des exercices de relaxation dans leur cours.

### **Objectifs :**

- Découvrir et expérimenter des exercices adaptés à la pratique instrumentale ou vocale : exercices de relâchement des tensions en position assise et debout, de continuité d'attention, de dissociations, de conscience de sa respiration.
- Apprendre à choisir, guider et faire vivre les exercices à ses élèves.

### **Contenu :**

#### - Pédagogie : Une heure

Par des allers et retours fréquents entre théorie et pratique, chaque cours propose l'apprentissage de plusieurs exercices et la manière de les adapter à des élèves. Lors de chaque séance, un centre d'intérêt est décliné avec ses exercices spécifiques : relâchement, mouvements lents et continus, respiration, etc...

#### - Cours complet de relaxation : une heure

Il permet au fil des séances de découvrir en profondeur la globalité de la méthode Martenot de relaxation active.

### **Durée :**

7 sessions de 2 heures le vendredi de 13h30 à 15h30 de novembre à mai, au CMK.

### **Formatrice :**

Pascale Gorisse, professeur de relaxation active, de piano, d'éveil musical.

### *Mot du formateur*

*Exercices et mouvements de relaxation libèrent les tensions et favorisent l'état d'éveil, le calme, la qualité du geste.*

