

DE LA MUSIQUE, J'EN VEUX EN CORPS!



Vous-êtes

- Un établissement municipal ou intercommunal d'enseignement artistique
- Une association musicale



Vous souhaitez pour vos apprenants

- Qu'ils prennent confiance en eux
- Les aider à progresser en restant motivés
- Les sensibiliser aux enjeux du bien-être physique et mental de l'artiste



Pourquoi ?

- Apprendre à gérer le trac et prendre confiance en ses ressources
- Apprendre à mieux respirer pour gérer le stress et améliorer la technique
- Mettre en place de bonnes habitudes tôt dans l'apprentissage
- Apprendre à se détendre pour jouer plus librement et prévenir les douleurs
- Développer l'écoute intérieure et l'observation pour mieux progresser

Je suis

Claire Crevel Heele

Trompettiste au sein du groupe de funk Atomic Ladies, titulaire d'un Master de trompette et passionnée de chant, je suis également spécialiste certifiée en shiatsu* et animatrice do in**. Pourvue d'un esprit créatif, bienveillant et rigoureux, je me suis nourrie de développement personnel et des pratiques asiatiques pour m'épanouir artistiquement et m'affirmer sur scène.



Je transmets aujourd'hui ces outils et ma philosophie d'apprentissage avec les musiciens et musiciennes en devenir afin qu'ils puissent progresser dans le plaisir et prendre confiance en eux.

Thématiques abordées

- Je libère mon corps pour libérer ma musique
- J'explore les pouvoirs de la respiration
- J'apprends à m'ancrer et à me centrer pour gagner en confiance
- Je me prépare pour le grand jour: tous les trucs et astuces
- Je construis mes routines d'entraînement personnel pour rester motivé(e)





Objectifs

- Acquérir des outils pour gérer le trac
- Développer la conscience corporelle et l'écoute intérieure
- S'initier à la pleine conscience et à l'automassage
- Comprendre les enjeux de la connaissance de soi dans la pratique artistique
- Etre capable de réutiliser les exercices et outils dans le quotidien

Méthodes pédagogiques

- Travaux pratiques de groupe autour du Do In**
- Apports théoriques
- Apports d'outils
- Echanges et partage d'expérience



Modalités

- Pour adultes et enfants à partir de 9 ans (environ 1C3 jusque Cycle 3)
- Séances de 1h30
- Nombre et fréquence à définir avec le client
- Lieu: locaux du client, dans une salle adaptée mise à disposition
- Besoins en matériel: tapis, tableau ou paper board, chaises
- Groupes homogènes de 5 à 20 participants maximum
- Tarifs: à partir de 120€ la séance + forfait déplacement à partir de 20 km

*Le Shiatsu (littéralement: pressions des doigts) consiste en l 'application de pressions rythmées sur tout le corps, dans un but de rééquilibrage corporel et d'amélioration ou de maintien de la santé.

**Issu des traditions asiatiques, le Do In est un auto-shiatsu. Il désigne un travail corporel et mental, alliant plusieurs techniques, qui se fait en conscience et avec la respiration. Il aide au maintien de l'équilibre physique, psychique et émotionnel.



Contact

Claire Crevel Heele, Shiatsu - Do In

E.I. n°siret: 925 115 115 00014

07 66 83 12 89

claire.crevel.heele@gmail.com

