

BRILLER SUR SCÈNE en LIBÉRANT L'ARTISTE EN SOI



Vous-êtes

- Un établissement d'enseignement de la musique préparant au DEM ou au DNSPM
- Un organisme de formation professionnelle des artistes de la scène



Vous souhaitez pour vos étudiants

- Qu'ils renforcent la confiance en eux-mêmes
- Qu'ils apprennent à prévenir leur santé physique et mentale
- Qu'ils parviennent à utiliser tout leur potentiel



Pourquoi ?

- Apprendre à gérer le stress et le trac souvent induits par l'attente de résultats
- Prévenir le surmenage et apprendre à lâcher-prise face au rythme de vie intensif
- Prendre conscience de ses ressources et limites et diminuer le risque de blessures liées aux gestes répétés et au besoin de performance
- Développer sa conscience corporelle, trouver ses propres outils de progression, comprendre et mieux utiliser la respiration afin de surmonter ses difficultés techniques

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 futurs professionnels de la musique afin qu'ils puissent à leur tour se sentir libres, confiants et briller sur scène!

Thématiques abordées

- J'apprivoise le trac et les émotions
- Je préviens les douleurs
- J'explore les pouvoirs de la respiration
- Je me prépare à la performance
- J'apprends à reconnaître mes besoins et à prendre soin de moi





Objectifs

- Acquérir des outils pour se préparer physiquement et mentalement à la performance
- Découvrir les principes de base de l'énergétique et de la pensée orientale
- Mémoriser des techniques d'automassage
- S'initier à la pleine conscience
- Rédiger un journal de bord pour auto-évaluer ses progrès
- Créer sa routine personnelle et intégrer les exercices à son quotidien

Méthodes pédagogiques

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



Modalités

- Durée d'une séance : 2 heures
- Nombre et fréquence: de 5 à 10 séances à répartir sur l'année scolaire (4 à 8 mois), suivant le besoin du client
- Lieu: locaux du client, dans une salle adaptée mise à disposition.
- Besoins en matériel: tapis, tableau ou paper board, chaises
- Minimum 5 étudiants, 20 étudiants maximum
- Tarif: 160€/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

