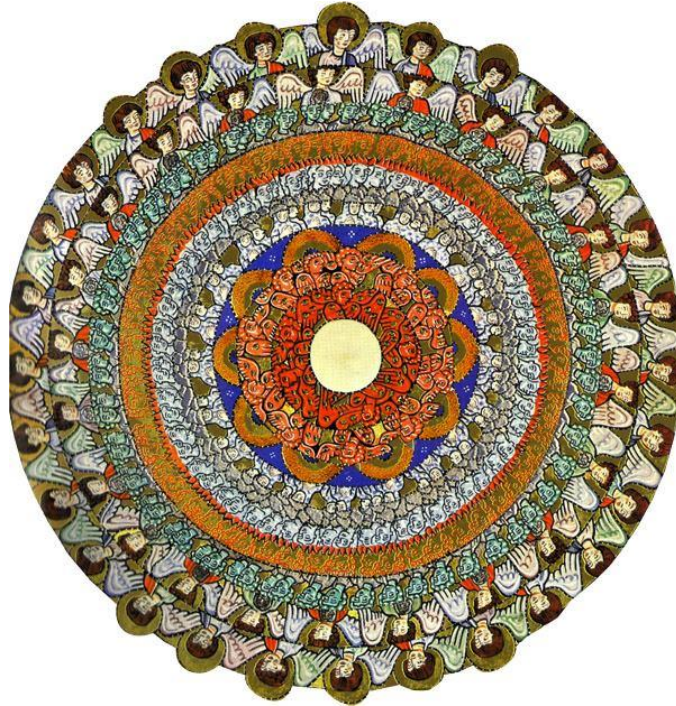


Gestion du stress
Fluidité du geste
Qualité d'Être



Avec Arnaud Van de Cauter

Professeur d'orgue au Conservatoire Royal de Musique de Liège
et de Formation Corporelle au Conservatoire Royal de Musique de Mons
Praticien en Somatic Experiencing®
Spécialiste de la gestion du stress



*Notre rendez-vous avec la vie a toujours lieu dans l'instant présent.
Et le lieu de rendez-vous, de notre rendez-vous, est exactement là où
nous nous trouvons en ce moment
Tich Nhat Nanh, moine Bouddhiste Zen*

Pour qui? Pour quoi ?

L' "Atelier ICI®" est une **journée de stage pour artistes**, tous domaines, amateurs, étudiants et/ou professionnels qui vous permet d'**expérimenter les outils de la Somatic Experiencing®** qui favorisent le **développement de votre potentiel** en tant qu'artiste ainsi qu'une **meilleure gestion du stress de performance**.

Comment ?

- **Mise en pratique à l'instrument**
- **Exercices corporels dérivés de la méthode Feldenkrais®** visant à augmenter le confort dans la pratique artistique, à réduire les douleurs en jouant, à augmenter le potentiel sur le plan artistique.

- **Gestion du stress de performance, via la Somatic Experiencing®.**

Les **exercices corporels** augmentent la **présence ici et maintenant** et ouvrent la voie de **nouveaux potentiels**. À l'écoute des perceptions sensorielles, **fluidité et précision du geste musical augmentent**.

Le stress, inhérent à chaque prestation publique, est pris en considération, dès le départ. **Observer sans jugement, avec bienveillance et curiosité**, la montée d'adrénaline inhérente à toute prestation publique est la **pièce angulaire du travail** individuel et collectif.

La double impulsion – l'envie de jouer en public et, en même temps, les craintes liées à la prestation – est abordée, jusqu'à ce qu'elle se transforme en **élan vital**, au bénéfice de l'expression artistique.

À l'écoute de soi-même et des autres, les allers-retours à l'instrument et partages en groupe permettent d'**intégrer les processus de transformation**.

Témoignages

Une élève, académie de musique

Quand le cours se termine, je suis en harmonie avec moi-même et je peux jouer mon morceau. Les mains, la tête, les yeux, tout est fluide et naturel.

Une pianiste professionnelle

Cette expérience m'a ouverte à de nouveaux horizons. J'avais très envie de jouer du piano en rentrant, avant de faire quoi que ce soit. J'ai retrouvé la joie de jouer du piano que j'avais perdue depuis un certain temps. Je vous remercie.

Une organiste, académie de musique

Dès la première séance vous avez clairement changé ma perception de moi-même et de mes capacités. Le contexte bienveillant des élèves mais surtout le vôtre ont favorisés un état de détente et de maîtrise de soi. Depuis lors, je me sens capable d'affronter mes objectifs et défis.

Une chanteuse, académie de musique

Suite à une journée d'ICI, je me trouve mieux dans mon corps, bien mieux qu'après des années de cours de chant. Je ressens de l'intérieur, c.à.d. physiquement, comment faire, ce que je ne trouvais pas quand on me le disait avec des mots.

Modalités d'inscription

Envoyer préalablement un mail à info@echo-art.be

Préciser votre domaine d'activité.

Tel : +32 2 675 71 62

Mobile : +32 499 144 899

Prix

Tarif plein : 100€

Tarif réduit : 80€ (étudiants dans l'enseignement supérieur - sans emploi)

Cette somme est à **verser sur le compte n° BE24 6511 5569 7938**

Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée.

Le paiement de la totalité de l'inscription confirme l'inscription.

Conditions générales

- Tous les participants sont actifs (pas de participants auditeurs) et s'engagent à participer à la totalité de la journée.
- En cas d'annulation de la session par l'organisateur, l'intégralité du montant versé sera remboursée aux participants.
- En cas d'annulation de la session par le(la) participant(e), jusqu'au 4 novembre inclus, l'intégralité du montant versé sera remboursée par l'organisateur.
- En cas d'annulation de la session par le (la) participant(e), jusqu'au 8 novembre inclus, 85€ (tarif plein) ou 65€ (tarif réduit) seront remboursés par l'organisateur.
- En cas d'annulation de la session par le (la) participant(e) au-delà du 9 novembre, la totalité de l'inscription reste due à l'organisateur.

Modalités pratiques

Date

Vendredi 11 novembre 2022

Adresse

Maison Jonniaux
Rue de Ville, n°15
B – 7322 Bernissart-Pommerœul

Horaire

9h30 - 17h30

Groupe

6 à 10 participant(e)s

Matériel

Vêtements chauds et confortables.

Musiciens: venez avec votre instrument

Organistes: orgue historique de l'église Saint Martin de Thulin (1871 Merklin Schütze)

Pianistes: choisissez de préférence une session organisée à Bruxelles (maison Maene ou maison Servais) - programmation à suivre. N'hésitez pas à nous contacter.

Repas

Prenez votre pique-nique.

Possibilité de réchauffer votre repas sur place (cuisine accessible)

Hébergement

Il est possible de loger sur place :

Auberge le XIXème - www.auberge-le-xix.be

Place de Thulin, n°2 - B - 7350 Thulin

Tel: +32 65 65 01 56 - Mail: info@auberge-le-xix.be

Prix négocié prix par nuit, petit déjeuner inclus:

- Chambre single : 65 €
- Chambre double : 105 €

Formateur

Arnaud Van de Cauter est **Professeur d'orgue au Conservatoire Royal** de Musique de Liège et **Professeur de Formation Corporelle** au Conservatoire Royal de Musique de Mons (ARTS2). Il a étudié **l'éducation somatique** (Feldenkrais), la Sophrologie (école Belge de Sophrologie) et la **psychanalyse** analytique jungienne (SBPA).

Diplômé du Polarity Bildungszentrum (Zurich), il est **praticien certifié** en Somatic Experiencing® et assistant accrédité du Docteur Michel Schittecatte pour les formations professionnelles en Somatic Experiencing® organisées par le CEFORT (Centre d'Étude et de Formation à la Résolution du Trauma).

Il reçoit en **consultations privées** à Rixensart.

Il est le **fondateur de l'ICI (Intégration corporelle à l'Instrument) et de l'ESSE® (Être Soi - Somatic Experiencing) pour artistes.**



[Vers le Site Internet](#)

Contact

Arnaud Van de Cauter

info@echo-art.be

5 Rue des Lilas, B 1330 Rixensart
+32.499.144.899 ou +32.2.675.71.62

