LA SANTÉ DU CIRCASSIEN EN RELATION À SON ACTE ARTISTIQUE

Formation santé de l'artiste / Savoir Bouger en conscience et explorer ses différents systèmes pour un déploiement de sa performance artistique

Ce stage s'adresse à des artistes de cirque professionnels. Il s'agira d'explorer ses ressentis et des outils pour faire le lien entre sa santé et sa performance artistique.
Nous aborderons le quotidien de l'artiste, entrainement, création, représentation, récupération, pauses sous l'angle de la santé en relation au mouvement. Il s'agira de la préparation du corps de l'artiste à son acte de performance par l'ouverture du corps sensible et poétique.
Nous serons particulièrement attentifs à l'identification et prise en compte des besoins de chacun, à l'écoute de soi, à la mise en pratique des outils. Nos apports sont sourcés et référencés. Nous utilisons des pédagogies actives et ludiques.
Nous nous attacherons à faire vivre la transversalité développée au sein de notre expérience depuis 10 ans à l'école de cirque de LYON entre l'ostéopathie et la danse.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX :

- **Faire le lien entre sa santé et sa pratique circassienne**
- **Gagner en autonomie dans son parcours santé-artistique**
- **Acquérir des outils pour durer dans sa pratique artistique et dans sa vie**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Être en conscience, aborder ses fonctionnements kinesthésiques.
- Apprendre à s'écouter pour mieux s'autoréguler.
- Ressentir ses compétences et ses besoins par le biais de l'intéroception.
- Apprendre à ralentir pour pouvoir accélérer, ouvrir d'autres possibles.
- Définir ses besoins dans son acte artistique eu égard aux différents moments (résidence, créations, représentations, entraînements, récupération ...).
- Gagner en connaissances pour naviguer dans le monde du soin/médical.
- Devenir responsable et acteur de sa santé sans être coupable.

INTERVENANTES :

Camille Renaud, ostéopathe, formatrice santé
Isabelle Leroy, danseuse chorégraphe et praticienne de la méthode Feldenkrais

ÉVALUATION :

- Outils graphiques
- Temps d'évaluation collectifs au cours et en fin de stage
- Questionnaire post stage

DURÉE : 15h, sur 2 jours à partir de 9h (avec une 1h de pause)

LIEU : École de Cirque de Lyon, 29 avenue de Menival, 69005

TARIF : **450 € TTC** / Possibilité de prise en charge à 100 % par un OPCO (Afdas, Uniformation ou autre).

PUBLIC CONCERNÉ : artistes professionnels (circassien et danseur)

HANDICAP : contacter claire.leroy@utopistes-ciac.fr

INSCRIPTION : formation@utopistes-ciac.fr / 04 78 39 14 84

LE PLANNING PRÉVU EST :

Jeudi 4 fév. de 9h à 18h
Vendredi 5 fév. de 9h à 17h

Comprenant 1h de pause pour le déjeuner